DON MIGUEL RUIZ

CELE PATRU LEGĂMINTE

CARTEA ÎNŢELEPCIUNII TOLTECE

Traducere si adaptare:
Svetlana Sauciuc

EDITURAMIX
BRAŞOV

Dedic această carte Cercului de Foc;
Celor care au plecat dintre noi,
Celor care sunt prezenţi printre noi,
Şi celor care urmează să se nască

CUPRINS

TOLTECII

Cu mii de ani în urmă, toltecii erau cunoscuţi în partea de sud a Mexicului ca un popor de „femei şi bărbaţi ai înţelepciunii”. Antropologii vorbesc despre tolteci ca despre o naţiune, ca despre o rasă, dar, de fapt, toltecii erau oameni de ştiinţă şi artişti care au format o societate ce studia şi păstra cunoaşterea spirituală şi practicile strămoşilor lor. Ei locuiau împreună - maeştri *(naguali)* şi discipoli - la Teotihuacan, vechiul oraş al piramidelor situat în afara oraşului Mexico City, loc străvechi în care „Omul devenea Zeu”.

De-a lungul mileniilor, *nagualii* au fost forţaţi să ascundă vechea înţelepciune şi să-i menţină existenţa în obscuritate. Cucerirea europeană, împreună cu folosirea greşită a puterii personale a unora dintre adepţi, a făcut necesară ascunderea cunoaşterii faţă de cei care nu erau pregătiţi să o folosească cu înţelepciune sau care intenţionau să o folosească în scopuri personale.

Din fericire, cunoaşterea ezoterică

toltecă a fost păstrată şi a trecut de la o generaţie la alta prin diferite linii de *naguali.* Datorită acestora a rămas ţinută în secret timp de sute de ani, iar vechile profeţii vor fi dezvăluite în momentul în care va fi necesar ca înţelepciunea să se întoarcă la oameni. Acum, don Miguel Ruiz, un *nagual* din linia Cavalerilor Vulturului, a fost îndrumat să ne împărtăşească puterea învăţăturilor toltecilor.

Cunoaşterea toltecă provine din aceeaşi unitate esenţială a adevărului ca şi celelalte tradiţii sacre ezoterice de pe glob. Ea nu reprezintă o religie, dar corespunde învăţăturii tuturor maeştrilor care au existat pe pământ. Deşi este o tradiţie spirituală, ea reprezintă totodată modul corect de viaţă, o cale simplă şi eficace de a ajunge la fericire şi iubire.



INTRODUCERE

OGLINDA PRĂFUITĂ

Cu trei mii de ani m urmă, exista un om la fel ca noi toţi care trăia în apropierea unui oraş înconjurat de munţi. Omul a studiat pentru a deveni doctor, dar nu era complet de acord cu tot ceea ce învăţa. In inima sa simţea că trebuie să existe ceva mai mult decât era scris în acele cărţi.

Într-o zi, când a adormit într-o peşteră, el a visat că şi-a văzut propriul corp adormit. A ieşit din peşteră în noaptea cu lună nouă. Cerul era senin, iar el putea vedea milioane de stele. Apoi ceva s-a petrecut în interiorul său, ceva care i-a transformat viaţa pentru totdeauna. El şi-a privit mâinile, şi-a

simţit corpul, iar apoi şi-a auzit propria voce spunând: *„Sunt făcut din lumină; sunt făcut din stele*”.

A privit din nou la stele şi a realizat că nu stelele sunt cele care creează lumina, ci lumina creează stelele. *„Totul este făcut din lumină; eu sunt făcut din stele, a spus el, şi spaţiul dintre ele nu este gol*”. Şi a ştiut că tot ceea ce există este o fiinţă vie, iar lumina este mesagerul vieţii, deoarece este vie şi conţine în ea toate informaţiile.

Apoi a conştientizat că şi el era făcut din stele, deşi nu părea una cu acele stele. „Sunt în stele şi între ele”, a gândit el. Atunci, el s-a numit *tonal,* iar lumina dintre stele *nagual,* şi a ştiut că tot ceea ce creează armonia şi spaţiul dintre cele două este *Viaţa* sau *Intenţia.* Fără Viaţă, *tonal-ul* şi *nagual-ul* nu ar putea exista. Viaţa este forţa Absolutului, a Supremului, a Celui care a creat totul.

Iată deci ce a descoperit el: totul în existenţă este o manifestare a fiinţei vii pe care o numim Dumnezeu. Totul este Dumnezeu. Şi a ajuns la concluzia că percepţia umană este doar lumina ce

percepe lumina. El a văzut că materia este o oglindă - totul este o oglindă care reflectă lumina şi creează imaginile acelei lumini - dând naştere lumii iluziei, *Visul,* care seamănă cu un fum ce nu ne permite să vedem cine suntem cu adevărat. *„Noi, cei adevăraţi, suntem iubire pură, lumină pură*”, a spus el.

Această realizare i-a transformat viaţa. Dintr-o dată, el a ştiut cine este cu adevărat, s-a uitat în jur la ceilalţi oameni şi la restul naturii şi a rămas uimit de ceea ce a văzut. El s-a regăsit pe el însuşi în tot ceea ce exista - în fiecare fiinţă umană, în fiecare animal, în fiecare pom, în apă, în ploaie, în nori, în pământ. Şi a văzut că viaţa amestecă *tonal-ul* cu *nagual-ul* în diferite moduri pentru a crea miriade de manifestări ale Vieţii.

În acele câteva momente el a înţeles totul. Era foarte emoţionat şi inima sa era plină de pace. Cu greu putea să aştepte pentru a le spune şi prietenilor săi ceea ce descoperise. Dar cum ar fi putut explica toate acestea în cuvinte? A încercat să le spună ce a descoperit şi celorlalţi, dar ei nu-1 puteau înţelege. Ei

puteau vedea doar că se transformase, că din vocea şi din ochii săi radia ceva extraordinar. Au observat că el nu mai judeca pe nimeni şi nimic. El devenise altfel.

Putea înţelege pe oricine foarte bine, dar nimeni nu-1 putea înţelege pe el. Ei credeau că el era o încarnare a lui Dumnezeu, dar el zâmbea când auzea aceasta şi apoi spunea: *„Este adevărat. Eu sunt Dumnezeu. Dar şi voi sunteţi Dumnezeu. Suntem la fel, voi şi cu mine. Suntem imagini ale luminii.*
Suntem una cu Dumnezeu”. Dar nici aşa oamenii nu-1 înţelegeau.

El a descoperit că el era o oglindă pentru restul persoanelor, o oglindă în care el se putea vedea pe sine. *„Oricine este o oglindă*”, a spus el. El s-a văzut în ceilalţi, dar nimeni nu 1-a văzut pe el. Şi astfel, a conştientizat că toată lumea visa, dar fără a fi conştientă de acest lucru, fără a şti cine sunt ei cu adevărat. Ei nu-1 puteau vedea pe el în ei înşişi deoarece exista un perete de ceaţă sau de fum între oglinzi. Şi peretele de ceaţă era creat de interpretarea imaginilor

luminii - *Visul* oamenilor.

Apoi, a ştiut că va uita curând tot ceea ce învăţase. Dorind să-şi amintească de-a pururi viziunea pe care a avut-o, s-a decis să-şi spună Oglinda Fumurie, astfel încât întotdeauna să ştie că materia este o oglindă, iar fumul este cel care ne împiedică să ştim cine suntem cu adevărat. El a spus: *„Sunt o Oglindă Fumurie, deoarece mă văd pe mine în fiecare dintre voi, dar noi nu ne recunoaştem unul pe celălalt din cauza fumului dintre noi. Acel fum este Visul, iar oglinda eşti tu, visătorul*”.

Este uşor să trăieşti cu ochii închişi,
Fără să înţelegi ceva din ceea ce vezi....
John Lennon



CIVILIZAREA PLANETEI

ŞI VISUL PLANETAR

Ceea ce vedem şi auzim în această clipă este doar un vis. Noi visăm chiar acum, deşi creierul nostru este trezit.

Visul este principala funcţie a minţii, astfel încât putem spune că mintea visează 24 de ore pe zi. Ea visează nu doar atunci când creierul doarme, dar şi atunci când acesta este trezit. Diferenţa între cele două stări (de vis şi de veghe) constă în faptul că atunci când creierul se află în stare de veghe, noi experimentăm un cadru material, care ne face să percepem lucrurile într-o manieră liniară. în starea de somn cadrul material rigid dispare, iar visul are tendinţa de a se schimba în mod constant.

Oamenii visează tot timpul. înainte ca noi să ne fi născut, oamenii dinaintea noastră au creat un mare vis exterior care a devenit visul societăţii sau *visul planetar.* Visul planetar este un vis colectiv alcătuit din miliarde de vise personale mai mici, care creează împreună vise ale familiilor, vise ale comunităţii, vise ale oraşelor, vise ale ţărilor, iar în final visul întregii umanităţi. Visul planetar include toate regulile sociale, toate credinţele, toate legile, toate religiile, diferitele civilizaţii şi modalităţi de manifestare, guvernele, şcolile, evenimentele sociale şi vacanţele.

Noi ne naştem cu capacitatea de a învăţa cum să visăm, iar oamenii care au trăit înaintea noastră ne-au învăţat cum să visăm visul societăţii. Visul exterior are atâtea reguli încât atunci când se naşte un om nou, visul îi captează atenţia şi introduce toate aceste reguli în mintea copilului. Visul exterior se foloseşte de părinţi, de şcoală şi de religie, pentru a ne învăţa cum să visăm.

Atenţia este capacitatea noastră de discriminare, prin care ne focalizăm

numai asupra lucrurilor pe care dorim să le percepem. Noi putem percepe milioane de lucruri simultan, dar prin folosirea atenţiei, nu păstrăm pe ecranul minţii noastre decât ceea ce dorim să percepem. Pe când eram copii, adulţii din jurul nostru ne-au captat atenţia şi ne-au inoculat în minte informaţii, prin repetiţie. Acesta este modul în care învăţăm tot ceea ce ştim.

Folosindu-ne de mecanismul atenţiei, am învăţat o întreagă realitate, un întreg vis. Am învăţat cum să ne comportăm în societate; ce să credem şi ce să nu credem; ce este acceptabil şi ce nu este acceptabil; ce este bine şi ce este rău; ce este frumos şi ce este urât; ce este corect şi ce nu. Toate aceste cunoştinţe, toate aceste reguli şi concepte despre modul în care trebuie să ne comportăm, erau deja prezente în această lume atunci când ne-am născut noi.

Când am ajuns la şcoală, ne-au aşezat într-o bancă şi ne-au forţat să ne focalizăm atenţia pentru a asimila ceea ce dorea să ne înveţe profesorul. La biserică, ne-au silit să ascultăm cu

atenţie cuvintele preotului. La fel au stat lucrurile cu mama şi cu tata, cu fraţii şi surorile noastre: cu toţii au încercat să ne capteze atenţia. La rândul nostru, am învăţat să captăm şi noi atenţia altor oameni, dar ne-am creat totodată o nevoie de atenţie care poate deveni foarte competitivă. Copiii se află în competiţie pentru a le atrage atenţia părinţilor lor, profesorilor lor, prietenilor lor: „*Uită-te la mine! Uită-te la ceea ce fac! Hei, sunt aici*". La adulţi, nevoia de atenţie devine foarte puternică şi continuă.

Visul exterior ne captează atenţia şi ne învaţă ce trebuie să credem, începând cu limba pe care o vorbim. Limbajul este codul prin care oamenii se înţeleg şi comunică între ei. Fiecare literă, fiecare cuvânt din fiecare limbă este o convenţie, pe care o putem asemăna cu o pagină de carte; cuvântul *pagină* este o convenţie pe care noi o înţelegem. Odată ce am înţeles codul, atenţia noastră este captată şi energia este transferată de la o persoană la alta.

Nu noi am fost cei care au optat

pentru limba engleză. Nimeni nu îşi alege religia şi valorile morale - ele erau deja aici înainte ca noi să ne fi născut. Noi nu avem niciodată ocazia de a alege ce-să credem sau ce să nu credem. Nu alegem niciodată nici chiar cea mai mică din aceste convenţii. Nu ne alegem nici măcar numele.

Ca şi copii, nu am avut ocazia să ne alegem credinţele, dar *am fost de acord* cu informaţiile care ne-au fost transmise de visul planetar prin intermediul altor oameni. Singura modalitate de a înmagazina informaţiile este acceptarea lor. Visul exterior ne poate capta atenţia, dar dacă nu suntem de acord cu el, nu vom înmagazina informaţia. în momentul în care suntem de acord cu el, noi *credem* în el, iar acest lucru se numeşte credinţă. A avea credinţă înseamnă a crede necondiţionat.

Acesta este procedeul prin care învaţă copiii. Copiii cred tot ceea ce spun adulţii. Ei sunt de acord cu ei, iar credinţa lor este atât de puternică încât sistemul de credinţe ajunge să controleze întregul vis al vieţii. Noi nu ne alegem

aceste credinţe; ne-am putea revolta împotriva lor, însă nu suntem suficient de puternici pentru a câştiga această luptă. Rezultatul este acceptarea necondiţionată a acestor credinţe prin liberul nostru accept.

Am numit acest proces: *civilizarea oamenilor.* Prin acest proces de civilizare noi învăţăm cum să trăim şi cum să visăm. în procesul de civilizare a omului, informaţia visului exterior este convertită în visul interior, creând întregul nostru sistem de credinţe. Mai întâi, copilul este învăţat numele lucrurilor: mama, tata, lapte, sticlă. Zi de zi, acasă, la şcoală, la biserică, prin televiziune, noi suntem învăţaţi cum să trăim, ce tip de comportament este acceptabil. Visul exterior ne învaţă cum trebuie să se comporte un om. Căpătăm astfel o întreagă viziune despre ceea ce este o „femeie” şi despre ceea ce este un „bărbat”. Mai mult, suntem învăţaţi să judecăm: ne judecăm pe noi, îi judecăm pe ceilalţi oameni, ne judecăm vecinii.

Copiii sunt civilizaţi la fel cum sunt domesticite animalele. Pentru a învăţa un

câine, noi îl pedepsim şi îi oferim recompense. Exact la fel ne antrenăm copiii, ca pe oricare alt animal domesticit: cu un sistem de pedepse şi de recompense. îi spunem: „Eşti un băiat bun (sau: eşti o fată bună) atunci când faci ceea ce mama şi tata vor ca tu să faci”. Când copilul nu ascultă însă, îi spunem: „Eşti un băiat rău (sau o fetiţă rea)”.

Atunci când copilul acţionează împotriva regulilor el este pedepsit; când acţionează conform regulilor el este răsplătit. Pe când eram copii, am fost pedepsiţi de multe ori pe zi, dar am fost şi recompensaţi de multe ori pe zi. Foarte repede am învăţat să ne fie frică de pedeapsă şi de faptul că nu ne vom primi recompensa. Recompensa este atenţia pe care o primim de la părinţii noştri sau de la ceilalţi oameni, cum ar fi învăţătorii, profesorii şi prietenii. Ne-am creat astfel necesitatea de a capta atenţia altor oameni pentru a primi recompensa dorită.

Recompensele ne fac să ne simţim bine, şi noi continuăm să facem ceea ce

doresc ceilalţi de la noi, pentru a obţine recompensa. Cu teama de a fi pedepsiţi şi cu frica de a nu fi recompensaţi, începem să pretindem că suntem ceea ce nu suntem, doar pentru a le face plăcere celorlalţi, doar pentru a fi suficient de buni pentru cei din jur. încercăm să le facem plăcere mamei şi tatălui, încercăm să le facem plăcere profesorilor la şcoală, încercăm să le facem plăcere celor de la biserică, şi astfel începem să jucăm un adevărat teatru.

Ne prefacem că suntem ceea ce nu suntem deoarece ne este teamă că vom fi respinşi. Frica de a fi respins devine frica de a nu fi suficient de bun. în cele din urmă, ne transformăm în cineva care nu suntem noi înşine. Acceptăm convingerile mamei şi devenim copia ei, acceptăm convingerile tatălui, ale societăţii şi ale dogmelor religioase.

Toate tendinţele noastre normale se pierd în procesul de educaţie. Când mai creştem, iar mintea noastră începe să înţeleagă, noi învăţăm să spunem *nu.* Adulţii ne spun: „Nu fa asta”. Noi ne revoltăm şi spunem: „Nu!”. Ne revoltăm

deoarece ne apărăm libertatea. Vrem să fim noi înşine, dar suntem prea mici, iar adulţii sunt mari şi puternici. După o perioadă de timp ni se face frică, deoarece ştim că de fiecare dată când vom face ceva greşit vom fi pedepsiţi.

Sistemul de îndoctrinare este atât de puternic încât la un anumit punct din viaţa noastră nu mai avem nevoie de nimeni pentru a ne educa. Nu mai avem nevoie de mamă sau de tată, de şcoală sau de biserică, pentru a fi dresaţi. Am fost pregătiţi atât de bine încât am devenit propriii noştri dresori. Suntem nişte animale autodomesticite. Putem continua să ne îndoctrinăm singuri, în concordanţă cu acelaşi sistem de convingeri care ne-au fost oferite, folosind acelaşi sistem de pedepse şi de recompense. Ne pedepsim pe noi înşine ori de câte ori nu urmăm regulile care corespund sistemului nostru de credinţe; ne recompensăm atunci când suntem „un băiat bun” sau „o fată bună”.

Sistemul de convingeri este precum o Carte a Legii care ne conduce mintea. Fără să ne mai punem întrebări, tot ce

există în această Carte a Legii reprezintă adevărul nostru. Ne bazăm toate raţionamentele pe Cartea Legii, chiar dacă aceste raţionamente se împotrivesc naturii noastre interioare. Chiar şi legile morale precum Cele Zece Porunci sunt programate m mintea noastră prin procesul de îndoctrinare. Una câte una, toate aceste condiţionări sunt scrise m Cartea Legii, şi ele sunt cele care ne guvernează visul.

Există în minţile noastre cineva care judecă pe toată lumea, inclusiv vremea, căţelul, pisica, totul. Judecătorul interior foloseşte ceea ce este în Cartea Legii noastre pentru a judeca tot ceea ce facem şi tot ceea ce nu facem, tot ceea ce gândim şi tot ceea ce nu gândim, tot ceea ce simţim şi tot ceea ce nu simţim. Nimic nu scapă tiranici acestui Judecător. De fiecare dată când facem ceva care contravine Cărţii Legii, Judecătorul spune că suntem vinovaţi, că trebuie să fim pedepsiţi, că trebuie să ne fie ruşine. Acest lucru se petrece practic continuu, zi după zi, pe întreg parcursul vieţii noastre.

Există m noi şi o altă parte, care primeşte sentinţele, iar această parte este numită Victima. Victima suportă toate jignirile, sentimentele de vinovăţie şi ruşinea. Ea este acea parte integrantă din fiinţa noastră care spune: „Bietul de mine, nu sunt suficient de bun, nu sunt suficient de inteligent, nu sunt suficient de atractiv, nu sunt suficient de plin de iubire... Bietul de mine”. Marele Judecător este de acord şi spune: „Da, nu eşti suficient de bun”. Şi toate acestea sunt bazate pe un sistem de convingeri în care nu am ales niciodată ce trebuie să credem şi ce nu. Aceste convingeri sunt atât de puternice încât chiar mulţi ani mai târziu, când avem acces la noi concepţii şi urmărim să luăm propriile noastre decizii, descoperim că aceste convingeri inoculate în copilărie încă ne mai controlează viaţa.

Tot ceea ce este împotriva Cărţii Legii ne face să simţim o senzaţie stranie în plexul nostru solar, care se numeşte *frică.* Încălcarea sistemului de convingeri din Cartea Legii ne deschide rănile emoţionale, iar reacţia noastră imediată

este de a crea o emoţie otrăvită. Tot ceea ce este cuprins în Cartea Legii trebuie să fie adevărat, de aceea orice lucru care pare să zdruncine acest sistem de convingeri ne face să ne simţim nesiguri. Chiar dacă ceea ce există în Cartea Legii este greşit, sistemul nostru de valori *ne face să ne simţim în siguranţă.*

De aceea, avem nevoie de mult curaj pentru a zdruncina sistemul nostru de valori. Chiar dacă ştim că nu noi am ales acest sistem de valori, nu este mai puţin adevărat că am fost în întregime de acord cu el. Condiţionarea este atât de puternică încât chiar dacă înţelegem că ceea ce credem noi nu este adevărat, dacă ne împotrivim convingerilor noastre, ne simţim vinovaţi şi ruşinaţi.

La fel cum guvernele au cărţi ale legii cu care conduc visul societăţii, sistemul nostru de convingeri este Cartea Legii care guvernează visul nostru personal. Toate aceste legi există m mintea noastră, noi credem în ele, iar Judecătorul din interiorul nostru acţionează conform acestor reguli. Judecătorul dă sentinţe, iar Victima

suferă din cauza vinovăţiei şi a pedepsei. Dar cine spune că există justiţie în acest vis? Adevărata justiţie înseamnă să plăteşti pentru fiecare greşeală pe care o faci. Adevărata injustiţie înseamnă să plăteşti de mai multe ori pentru fiecare greşeală.

De câte ori plătim noi pentru o greşeală? Răspunsul este: de mii de ori. Omul este singurul animal de pe pământ care plăteşte de mii de ori pentru aceeaşi greşeală. Restul animalelor plătesc o dată pentru fiecare greşeală. Dar nu şi oamenii. Noi avem o memorie puternică. Facem o greşeală, ne judecăm, ne găsim vinovaţi şi ne pedepsim. Dacă ar exista o justiţie, acest lucru ar fi suficient; noi nu am mai repeta pedeapsa. Dar de fiecare dată când ne aducem aminte, noi ne judecăm pe noi înşine, ne găsim din nou vinovaţi şi ne pedepsim din nou, şi din nou, şi din nou. Dacă avem o soţie sau un soţ, aceştia ne reamintesc greşelile noastre, astfel încât ne putem judeca pe noi înşine din nou, ne pedepsim din nou şi ne găsim vinovaţi din nou. Este acest lucru corect?

De câte ori nu i-am făcut pe soţia noastră, pe copiii noştri sau pe părinţii noştri să plătească pentru aceeaşi greşeală? De fiecare dată când ne amintim greşeala, noi îi acuzăm din nou şi le trimitem toată otrava noastră emoţională, conştienţi că am fost nedreptăţiţi, făcându-i astfel să plătească din nou pentru greşeala comisă. Este aceasta dreptate? Judecătorul din mintea noastră greşeşte tocmai pentru că sistemul de convingeri - Cartea Legii - este greşit. 95% din convingerile care au fost înmagazinate în mintea noastră nu sunt altceva decât minciuni, iar noi suferim din cauza faptului că trebuie să credem în toate aceste minciuni.

Visul planetei este de aşa manieră încât oamenilor li se pare normal să sufere, să trăiască în frică şi să creeze drame emoţionale. Visul exterior nu este un vis frumos; este un vis al violenţei, al fricii, al războiului, al nedreptăţii. Visele personale ale oamenilor variază de la unul la altul, dar la modul global el este aproape un coşmar. Dacă ne uităm la societatea umană, vedem că este atât de

greu de trăit tocmai pentru că ea este guvernată de frică. în toată lumea vedem oameni suferind, nervoşi, furioşi, răzbunători, violenţi pe stradă, şi pretutindeni vedem | nedreptăţi de neimaginat. Injustiţia există pe diferite nivele şi în ţări diferite de pe glob, dar frica este cea care ne controlează visul exterior.

Dacă vom compara visul societăţii umane cu descrierea iadului din religiile ce au fost promulgate pe pământ, vom descoperi că există o identitate perfectă. Religiile spun că iadul este un loc al pedepsei, un loc al fricii, al durerii şi al suferinţei, un loc în care focul te arde. Focul este generat de emoţiile care provin din frică. De fiecare dată când simţim emoţii precum mânia, furia, gelozia, invidia sau ura, noi experimentăm un foc care arde în noi. De aceea, putem spune că trăim într-un vis al iadului.

Dacă privim iadul ca pe o stare mentală, atunci nu este greu să ne dăm seama că el este în jurul nostru. Degeaba ne mai ameninţă ceilalţi că dacă nu vom

face ceea ce spun ei că trebuie să facem, vom ajunge în iad. Ce să spunem, ce veste proastă! Noi suntem deja în iad, dar tot acolo sunt şi cei care ne ameninţă. Nici o fiinţă umană nu o poate condamna pe cealaltă să ajungă în iad deoarece noi suntem deja acolo. Ceilalţi ne pot împinge într-un iad mai adânc, este adevărat. Dar acest lucru este valabil numai pentru că noi le permitem.

Fiecare om are visul său personal, dar la fel ca şi visul societăţii, acesta este guvernat de frică. Noi învăţăm să visăm iadul în viaţa noastră, în visul nostru personal. Evident, această frică se manifestă diferit pentru fiecare în parte, dar cu toţii experimentăm aceeaşi mânie, gelozie, ură, invidie şi alte emoţii negative. Visul nostru personal poate deveni un coşmar în care suferim şi trăim într-o continuă stare de frică. Dar noi nu trebuie să visăm un coşmar. Este la fel de posibil să ne bucurăm de un vis plăcut.

întreaga umanitate caută adevărul, dreptatea şi frumuseţea. Suntem cu toţii într-o eternă căutare a adevărului numai pentru că noi credem doar în minciunile

pe care le-am înmagazinat în mintea noastră. Suntem în căutarea dreptăţii din cauză că în sistemul nostru de convingeri nu găsim nicăieri dreptatea. Suntem în căutarea frumuseţii deoarece indiferent cât de frumoasă ar fi o persoană, ea nu crede că este frumoasă cu adevărat. Căutăm şi căutăm, dar totul se află deja în noi. Nu există un alt adevăr care trebuie găsit. Oriunde ne întoarcem capul, tot ceea ce vedem este adevărat, dar din cauza credinţelor şi a condiţionărilor pe care le-am înmagazinat în mintea noastră, noi nu avem ochi pentru acest adevăr.

Noi nu vedem adevărul pentru că suntem orbi. Ceea ce ne orbeşte sunt acele false credinţe pe care le avem în mintea noastră. Simţim nevoia să ştim că noi avem dreptate, iar toţi ceilalţi greşesc. Credem în convingerile noastre, dar tocmai ele ne pregătesc pentru suferinţă. Este ca şi cum am trăi în mijlocul unei ceţi atât de dese încât nu ne lasă să vedem dincolo de vârful nasului. Trăim într-o ceaţă care nici măcar nu este reală. Ceaţa este un vis, visul nostru

personal, care include tot ceea ce credem, toate concepţiile pe care le avem despre ceea ce suntem cu adevărat, toate compromisurile făcute cu ceilalţi, cu noi înşine şi chiar cu Dumnezeu.

Mintea noastră nu este altceva decât o ceaţă pe care toltecii au numit-o *mitote.* Mintea noastră este un vis în care mii de oameni vorbesc în acelaşi timp, dar nici unul nu-1 înţelege pe celălalt. Aceasta este starea minţii umane - un mare *mitote,* care ne împiedică să vedem cine suntem cu adevărat. Indienii numesc acest *mitote: maya,* ceea ce înseamnă iluzie. Este credinţa personalităţii că: „Eu sunt”. Tot ceea ce credem despre noi şi despre lume, toate concepţiile şi programările pe care le avem în minte, toate sunt *mitote.* Noi nu putem vedea cine suntem cu adevărat; nu putem vedea că nu suntem liberi.

Aşa se explică de ce oamenii se împotrivesc vieţii. De nimic nu se tem mai mult oamenii decât de a fi vii. Moartea nu este cea mai mare frică a noastră; cea mai mare frică pe care o avem este să ne asumăm riscul de a trăi,

riscul de a fi vii şi de a exprima ceea ce suntem cu adevărat. A fi noi înşine este cea mai mare frică a noastră, a oamenilor. Noi am învăţat să ne trăim viaţa încercând să le satisfacem celorlalţi cererile. Am învăţat să trăim în funcţie de viziunea celor din jur, din cauza fricii de a nu fi acceptaţi şi de a nu fi suficient de buni pentru ei.

În timpul procesului de îndoctrinare, noi ne-am format o imagine despre ceea ce este perfecţiunea, în dorinţa noastră de a fi suficient de buni. Ne-am creat astfel o imagine despre cum ar trebui să fim pentru a fi acceptaţi de toată lumea. Am încercat mai ales să le facem plăcere celor care ne iubesc, mama şi tata, fraţii şi surorile mai mari, preoţii şi profesorii.

Încercând să fim suficient de buni pentru ei, ne-am creat o imagine despre perfecţiune, dar noi nu ne potrivim cu această imagine, sau aceasta nu ni se potriveşte întotdeauna. Noi am creat o imagine, dar imaginea nu este reală. Nu vom fi niciodată perfecţi din acest punct de vedere. Niciodată!

Datorită faptului că nu suntem

perfecţi, am ajuns să ne respingem propria persoană. Iar nivelul de autorespingere depinde de cât de eficienţi au fost adulţii în distrugerea identităţii noastre reale. După încheierea procesului de îndoctrinare, a fi suficient de bun pentru cei din jur nu mai este suficient. Noi nu mai suntem suficient de buni pentru noi înşine, deoarece am ajuns să nu mai corespundem, să nu ne mai încadrăm în propria noastră imagine despre perfecţiune. Noi nu ne putem ierta deoarece nu suntem ceea ce am dori să fim, sau mai bine zis, nu suntem una cu ceea ce credem că ar trebui să fim. Nu ne putem ierta pentru că nu suntem perfecţi.

Noi ştim că nu suntem ceea ce credem că trebuie să fim şi ne simţim falşi, frustraţi şi nesinceri. încercăm să ne ascundem şi pretindem că suntem ceea ce nu suntem. Rezultatul este că nu ne simţim autentici şi purtăm măşti sociale pentru a nu-i lăsa pe ceilalţi să observe acest lucru. Ne este atât de frică de faptul că altcineva va observa că nu suntem ceea ce pretindem a fi. îi judecăm

pe ceilalţi în concordanţă cu imaginea noastră despre perfecţiune, dar ei nu se vor ridica niciodată la nivelul aşteptărilor noastre.

De multe ori, ajungem chiar să ne facem rău, doar pentru a face plăcere altor oameni. Ne rănim trupul fizic, doar pentru a fi acceptaţi de ceilalţi. Câţi adolescenţi nu iau droguri doar pentru a evita să fie respinşi de către ceilalţi adolescenţi. Ei nu îşi dau seama că adevărata lor problemă este că nu se acceptă singuri pe ei înşişi, că se autoresping deoarece nu sunt ceea ce pretind că sunt. Ei doresc să fie într-un anumit mod, dar nu sunt, şi din această cauză suferă de vinovăţie şi ruşine. Oamenii se pedepsesc la nesfârşit deoarece nu sunt ceea ce cred ei că ar trebui să fie. Ei devin foarte abuzivi faţă de propria persoană şi îi folosesc şi pe ceilalţi pentru a abuza de ei.

Nimeni nu abuzează însă de noi mai mult decât noi înşine, iar aici apar Judecătorul, Victima şi sistemul de convingeri care ne fac să procedăm în acest fel. Sunt oameni care spun că soţia

lor sau soţul lor, ori mama sau tata, au abuzat de ei, dar este evident că ei îşi fac rău singuri. Modul în care ne judecăm este cea mai cumplită judecată din câte există. Dacă facem o greşeală în faţa oamenilor, noi încercăm să negăm greşeala şi să o acoperim. Dar atunci când suntem singuri, Judecătorul preia comanda, vinovăţia devine atât de puternică, iar noi ne simţim atât de proşti, sau atât de răi, sau atât de puţin merituoşi...în întreaga noastră viaţă, nimeni nu a abuzat de noi mai mult decât am abuzat noi înşine. Iar limita acestor autoabuzuri este exact limita pe care o tolerăm din partea celor din jur. Dacă cineva abuzează de noi doar un pic mai mult decât o facem noi înşine, probabil că vom fugi de acea persoană. Dar dacă cineva abuzează de noi mai puţin decât o facem noi în mod obişnuit, vom păstra probabil relaţia şi o vom tolera la nesfârşit.

Dacă noi abuzăm foarte mult de noi înşine, putem tolera ca altcineva să ne bată, să ne umilească şi să ne trateze ca pe un gunoi. De ce? Deoarece sistemul

nostru de convingeri afirmă: „Merit acest lucru. Această persoană îmi face de fapt o favoare, căci este alături de mine. Nu merit dragostea şi respectul ei. Nu sunt suficient de bun”.

Noi avem nevoie să fim acceptaţi şi iubiţi de ceilalţi, dar nu ne putem accepta şi iubi pe noi înşine. Cu cât ne iubim mai mult pe noi înşine, cu atât experimentăm mai puţine abuzuri în viaţa noastră. Autoabuzul provine din autorespingere, iar autorespingerea se naşte din faptul că avem o imagine a perfecţiunii şi nu ne ridicăm niciodată la înălţimea acestui ideal. Imaginea noastră despre perfecţiune este motivul pentru care ne respingem singuri; este motivul pentru care nu ne acceptăm aşa cum suntem bazate pe frică şi să ne proclamăm propria putere şi pentru care nu-i acceptăm pe ceilalţi aşa cum sunt, personală. Compromisurile născute din frică incumbă o mare pierdere de energie din partea noastră, dar legămintele care se nasc din dragoste ne ajută să ne conservăm energia şi chiar să câştigăm mai multă energie. Există mii de

compromisuri pe care le-am făcut. Fiecare dintre noi este născut cu o anumită cu noi înşine, cu ceilalţi oameni, cu visul nostru cantitate de putere personală pe care o recapătă în despre viaţă, cu Dumnezeu, cu societatea, cu părinţii, fiecare zi, după ce se odihneşte. Din păcate, noi cu soţia, cu copiii. Dar cele mai importante cheltuim o mare parte din puterea noastră personală compromisuri sunt cele pe care le facem cu noi mai întâi pentru a face acele compromisuri, iar apoi înşine. Aceste compromisuri ne spun cine suntem cu pentru a le respecta. Puterea noastră personală este adevărat, ce trebuie să simţim, ce trebuie să credem disipată de toate compromisurile pe care le-am creat, şi cum trebuie să ne comportăm. Rezultatul este ceea iar rezultatul este că ne simţim fără putere. Tot ce ne ce noi numim personalitatea noastră. Aceste mai rămâne este doar atâta putere cât să supravieţuim compromisuri afirmă: „Acesta sunt eu. Aceasta este în fiecare zi, căci risipim cea mai mare parte din ea ceea ce cred eu. Pot face anumite lucruri,

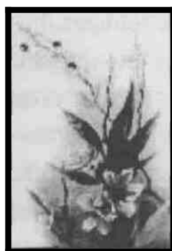
iar alte pentru a păstra compromisurile care ne ţin legaţi de lucruri nu le pot face. Aceasta este realitate, iar visul planetar. Cum am putea transforma întregul vis aceasta este fantezie; acest lucru este posibil, celălalt|al vieţii noastre când nu avem puterea de a schimba este imposibil”.

Un singur compromis nu ar fi o problemă, dar în cazul în care conştientizăm compromisurile există multe asemenea compromisuri care ne fac să care ne guvernează viaţa şi constatăm că visul vieţii suferim, să cădem, să greşim în viaţă. Dacă dorim să noastre nu ne place, este necesar să ne schimbăm trăim o viaţă plină de bucurie şi împlinire, trebuie să legămintele. Dacă suntem dispuşi să facem acest avem curajul să rupem aceste compromisuri care sunt lucru, există patru legăminte foarte puternice care ne vor ajuta să eliminăm din viaţa noastră compromisurile şi condiţionările născute din frică şi care ne golesc de energie.

Atunci când rupem un compromis, când depăşim o condiţionare, toată

puterea pe care o folosim pentru a le crea se întoarce la noi. Dacă vom adopta aceste patru noi legăminte, ele vor genera suficientă putere personală pentru a ne ajuta să ne schimbăm întregul sistem al vechilor noastre convenţii.

Pentru a adopta *Cele patru legăminte* este nevoi de multă voinţă, dar dacă vom începe să respectăm aceste legăminte, transformarea care se va produce în| viaţa noastră va fi incredibilă. Drama iadului va dispărea curând din faţa ochilor noştri. În loc să trăim într-un vis al iadului, vom putea să ne creăm un nou vis, visul nostru personal al raiului.



PRIMUL LEGĂMÂNT

FII IMPECABIL ÎN TOT CEEA CE SPUI

Primul legământ este cel mai important dintre toate, şi totodată cel mai greu de respectat. Este atât de important, încât doar prin respectare a acestui prim legământ vom putea deveni capabili să trecem pe nivelul existenţial pe care eu 1-am numit raiul pe pământ.

Primul Legământ este următorul: *fii impecabil în 'tot ceea ce spui.* Sună foarte simplu, dar este o lege extrem de puternică.

De ce pornim de la cuvinte? Cuvântul este puterea prin care noi creăm. Cuvântul este darul care vine direct de la Dumnezeu. în Evanghelia după Ioan din

Biblie se spune, referitor la crearea universului:

„La început a fost cuvântul şi cuvântul era la Dumnezeu, şi Dumnezeu era cuvântul”. Prin cuvânt, noi ne exprimăm puterea creatoare. Prin cuvânt putem manifesta totul. Indiferent de limba pe care o vorbim, intenţia noastră se manifestă prin cuvânt. Tot ceea ce visăm, tot ceea ce simţim şi ceea ce suntem cu adevărat - toate acestea se manifestă doar prin puterea cuvântului.

Cuvântul nu este doar un sunet sau un simbol scris. Cuvântul este o forţă; este puterea pe care o avem de a ne exprima şi de a comunica, de a gândi şi de a crea evenimentele din viaţa noastră. Singur omul poate vorbi. Ce alt animal de pe planetă poate vorbi? Cuvântul este cea mai puternică unealtă pe care o are omul; este unealta magiei. Dar, la fel ca şi o spadă cu două tăişuri, cuvântul nostru poate crea cel mai frumos vis, dar poate şi să distrugă tot ce există în jurul nostru. Un tăiş al săbiei îl constituie aşadar folosirea greşită a cuvântului, cea care creează iadul pe pământ. Celălalt

tăiş îl constituie impecabilitatea cuvântului, care creează doar frumuseţe, iubire şi raiul pe pământ. în funcţie de modul în care este folosit, cuvântul ne poate elibera, sau ne poate înlănţui mai mult decât ne închipuim. întreaga magie de care dispunem se bazează pe cuvintele noastre.

Cuvântul nostru este magie pură, iar folosirea lui greşită este magie neagră.

Cuvântul este atât de puternic încât un simplu cuvânt poate schimba o viaţă sau poate distruge vieţile a milioane de oameni. Cu câţiva ani în urmă un om din Germania a manipulat prin folosirea cuvântului unul dintre cele mai inteligente popoare din lume. El i-a condus pe germani în iadul războiului prin simpla folosire a cuvântului. I-a convins să comită cele mai atroce acte de violenţă. A activat frica oamenilor doar prin puterea cuvântului, iar rezultatul au fost crimele şi un război mondial. Oamenii din întreaga lume au început să îi distrugă pe ceilalţi oameni deoarece le era frică unul de celălalt. Cuvântul lui Hitler, bazat pe convingeri şi

compromisuri generatoare de frică, va rămâne pentru totdeauna în istorie.

Mintea umană este ca un sol fertil în care sunt plantate continuu seminţe. Seminţele sunt păreri, idei şi concepte. Plantezi o sămânţă, un gând, şi acesta rodeşte. Cuvântul este ca o sămânţă, iar mintea umană este atât de fertilă! Drama este că oamenii folosesc prea des această fertilitate pentru a planta seminţele fricii. Fiecare minte umană este fertilă, dar numai pentru acele seminţe pentru care este pregătită. Este important să observăm pentru ce fel de seminţe este fertilă mintea noastră, pregătind-o apoi pentru seminţele iubirii.

Să luăm de pildă exemplul lui Hitler: acesta a trimis în exterior toate acele seminţe ale fricii, iar ele au crescut foarte puternice, producând distrugeri masive. Conştientizând forţa cuvântului, putem înţelege ce putere se poate manifesta prin cuvântul nostru. O temere sau o îndoială plantată în mintea noastră poate crea o dramă fără sfârşit. Un cuvânt este ca un blestem, iar oamenii folosesc cuvântul la fel ca magicienii

negri, blestemându-se inconştient unii pe ceilalţi.

Fiecare om este un magician şi poate să blesteme pe cineva prin cuvântul său, la fel cum poate elibera pe cineva de un blestem. Noi îi blestemăm adeseori pe alţii prin părerile pe care le avem. Un exemplu: vedem un prieten şi îi spunem o părere care tocmai ne-a trecut prin minte. îi spunem: „Mm! Văd pe faţa ta acea paloare pe care o au doar oamenii bolnavi de cancer”. Dacă el va asculta aceste cuvinte şi va fi de acord cu ele, el se va îmbolnăvi de cancer în mai puţin de un an. Aceasta este puterea cuvântului.

În timpul îndoctrinării noastre, părinţii şi profesorii noştri ne-au silit să le asimilăm părerile chiar fără să se gândească la aceasta. în acest fel, nu am crezut în aceste păreri şi am trăit cu frica pe care au generat-o în noi, spre exemplu: că nu suntem buni la înot, la sport, sau la scris. Cineva îşi dă cu părerea şi spune: „Uite, această fată este urâtă!” Fata ascultă, crede că este urâtă şi creşte cu ideea că este urâtă. Nu are importanţă cât de frumoasă este; atât

timp cât ea şi-a asumat această prejudecată, această condiţionare interioară, ea va crede că este urâtă. Acesta este blestemul sub influenţa căruia se află.

Prin fixarea atenţiei, cuvântul poate intra în mintea noastră şi poate schimba un întreg sistem de convingeri în bine sau în râu. Un alt exemplu: putem crede că suntem nişte proşti; eventual, putem crede acest lucru de când ne ştim. Această condiţionare interioară poate fi foarte înşelătoare, silindu-ne să facem o grămadă de prostii numai pentru a ne asigura că suntem proşti. De pildă, facem ceva şi gândim:

„Cât mi-aş dori să fiu inteligent, dar trebuie să fiu tare prost de vreme ce am făcut acest lucru”. Mintea aleargă în sute de direcţii diferite, iar noi putem petrece zile întregi sub hipnoza credinţei în propria noastră prostie.

Şi totul până într-o zi când altcineva ne captează atenţia şi ne spune că nu suntem proşti deloc. Noi credem ce spune această persoană şi facem un nou legământ. în consecinţă, nu ne mai

simţim şi nu mai acţionăm ca nişte proşti. Întregul blestem s-a destrămat, doar prin puterea cuvântului. Invers, în cazul în care credem că suntem nişte proşti şi cineva ne captează atenţia spunându-ne: „Da, eşti cu adevărat cea mai proastă persoană pe care am întâlnit-o”, convingerea interioară va fi întărită şi va deveni chiar mai puternică.

Haideţi să vedem acum ce înseamnă cuvântul *impecabilitate. Impecabilitate* înseamnă „fără de păcat”. Impecabil vine din latinescul *pecatus,* care înseamnă „păcat”. Prefixul *im* de la impecabil înseamnă „fără”, aşa că impecabil înseamnă „fără de păcat”. Religiile vorbesc despre păcat şi păcătoşi, dar haideţi să înţelegem ce înseamnă cu adevărat a păcătui. Un păcat este orice faci împotriva ta. Tot ceea ce simţi sau crezi împotriva ta este un păcat. Eşti împotriva ta atunci când te judeci sau când te critici fără motiv. Când eşti impecabil, tu eşti responsabil pentru acţiunile tale, dar nu te judeci şi nu te blamezi.

Din acest punct de vedere, întregul

concept de păcat se schimbă, transformându-se din ceva moral

sau religios într-un aspect de bun simţ. Păcatul începe cu respingerea propriei persoane. Autorespingerea este cel mai mare păcat pe care-1 poţi comite. In termeni religioşi, autorespingerea (respingerea de sine) este un „păcat mortal", care conduce la moarte. Impecabilitatea, pe de altă parte, conduce la viaţă.

A fi impecabil în ceea ce spui înseamnă a nu folosi cuvintele împotriva ta. Dacă te văd pe stradă şi îţi spun că eşti prost, acest lucru poate apărea ca o folosire greşită a cuvântului împotriva ta. Dar, de fapt, eu folosesc cuvântul împotriva mea, deoarece tu mă vei urî pentru aceasta, iar ura ta nu este bună pentru mine. De aceea, dacă mă supăr şi prin cuvintele mele îţi trimit toată otrava mea emoţională ţie, eu folosesc cuvântul împotriva mea.

Dacă mă iubesc pe mine însumi, eu îmi voi exprima această iubire în interacţiunea cu tine, având grijă să fiu impecabil în ceea ce spun, deoarece

această acţiune a mea va produce, la rândul ei, o reacţie. Dacă te iubesc, tu mă vei iubi la rândul tău pe mine. Dacă te insult, şi tu mă vei insulta. Dacă-ţi sunt recunoscător, şi tu îmi vei fi recunoscător. Dacă sunt egoist, şi tu vei fi egoist cu mine. Dacă folosesc cuvântul şi te voi blestema, mă vei blestema la rândul tău.

A fi impecabil cu cuvântul tău înseamnă a-ţi folosi corect energia; înseamnă a-ţi folosi energia în direcţia adevărului şi a iubirii faţă de tine însuţi. Dacă faci un legământ cu tine însuţi, acela de a fi impecabil în ceea ce spui, această simplă intenţie este suficientă pentru ca adevărul să se manifeste prin tine şi să cureţe toată otrava emoţională care există în fiinţa ta. Dar a face acest legământ este dificil, deoarece noi am învăţat să facem exact opusul. Comunicarea cu ceilalţi ne-a învăţat să minţim, iar apoi am preluat această obişnuinţă, minţindu-ne chiar pe noi înşine. Noi nu suntem impecabili în ceea ce spunem.

În iad, puterea cuvântului este

folosită complet greşit. Noi folosim cuvântul pentru a jigni, pentru a blama, pentru a găsi vinovaţi, pentru a distruge. Bineînţeles, îl folosim şi aşa cum trebuie, dar nu prea des. Cel mai adesea folosim cuvântul pentru a împrăştia emoţiile noastre otrăvite, pentru a exprima furia, gelozia, invidia şi ura. Cuvântul este pură magie, cel mai preţios şi mai puternic dar pe care-1 are umanitatea, dar noi îl folosim împotriva noastră. Plănuim răzbunări. Creăm haos prin cuvintele noastre. Folosim cuvântul pentru a crea ură între diferite rase, între diferiţi oameni, între diferite familii, între naţiuni. Atât de des folosim cuvântul în mod greşit, încât această folosire greşită a devenit chiar modul în care creăm şi perpetuăm visul iadului. Folosirea greşită a cuvântului este modul în care noi ne împingem unii pe ceilalţi în jos, menţinându-ne reciproc cu capul la fund, într-o stare de frică şi de îndoială. Deoarece cuvântul este bagheta magică pe care o posedă omul, folosirea greşită a cuvântului înseamnă magie neagră, iar noi folosim magia neagră tot timpul, fără

măcar să ne dăm seama de acest lucru.

De pildă, am cunoscut o femeie care era inteligentă şi avea un suflet foarte bun. Ea avea o fiică pe care o iubea cu adevărat foarte mult. într-o noapte, ea a venit acasă după o zi de muncă foarte dificilă, obosită, plină de tensiuni emoţionale şi cu o durere de cap teribilă. Tot ce îşi dorea în acea clipă era o stare de linişte şi multă pace, dar fata ei cânta şi sărea fericită prin casă. Fiica ei nu era conştientă de modul în care se simţea mama ei; ea era în lumea ei, aşa că sărea şi cânta din ce în ce mai tare, exprimându-şi bucuria şi dragostea. Ea cânta atât de tare încât a făcut ca durerea de cap a mamei sale să se înteţească, iar la un moment dat mama ei şi-a pierdut controlul. Supărată, ea s-a uitat la frumoasa sa fetiţă şi i-a spus: „Taci! Ai o voce urâtă. Nu poţi să taci odată din gură?”

Adevărul este că la acea oră, mama sa nu ar fi suportat nici un fel de zgomot - nicidecum faptul că vocea fetei era urâtă. Dar fata a crezut ceea ce i-a spus mama ei şi în acel moment ea a luat o

hotărâre faţă de ea însăşi. După aceasta nu a mai cântat niciodată, convinsă că vocea ei era urâtă şi că va deranja pe oricine o va auzi. Ea a devenit ruşinoasă la şcoală, iar dacă era rugată să cânte, refuza întotdeauna. Chiar şi discuţiile cu ceilalţi au devenit dificile pentru ea. Totul s-a schimbat pentru fetiţă din cauza acestui nou legământ pe care 1-a făcut, din cauza acestei noi condiţionări: ea credea că trebuie să-şi reprime emoţiile pentru a fi acceptată şi iubită.

De fiecare dată când auzim o părere pe care o acceptăm şi o credem, noi facem un nou legământ, iar acesta devine o parte a sistemului nostru de valori. Această fetiţă a crescut, şi deşi mai târziu a realizat că avea o voce frumoasă, ea nu a mai cântat niciodată. Mai mult, şi-a creat un întreg complex din cauza blestemului. Acest blestem a fost aruncat asupra ei de către una din persoanele pe care le iubea cel mai mult: mama sa. Mama sa nu a observat ceea ce a făcut prin cuvintele sale. Ea nu a observat că făcuse un act de magie neagră şi că a pus un blestem asupra propriei sale fiice. Ea

nu era conştientă de forţa cuvântului său şi de aceea nu trebuie acuzată. Ea a făcut ceea ce-i făcuseră şi ei cândva mama ei, tatăl ei şi toţi ceilalţi de atâtea ori. Ea a folosit greşit cuvântul.

De câte ori nu facem şi noi aceste lucruri cu copiii noştri? Le oferim tot felul de sugestii, iar copiii noştri poartă această magie neagră asupra lor ani şi ani de zile. Oamenii care ne iubesc realizează acte de magie neagră asupra noastră, fără măcar să fie conştienţi că fac acest lucru. De aceea, noi trebuie să-i iertăm; ei nu ştiu ce fac.

Un alt exemplu: să spunem că te trezeşti într-o dimineaţă şi te simţi foarte fericită. Te simţi minunat şi rămâi o oră sau două în faţa oglinzii pentru a te face frumoasă. Tocmai atunci, una dintre prietenele tale cele mai bune spune: „Ce ţi s-a întâmplat? Arăţi atât de urât. Uită-te la rochia pe care o porţi; eşti ridicolă". Aceste cuvinte sunt suficiente pentru a te trânti la pământ, pentru a te împinge în iad. Poate această prietenă ţi-a spus ce ţi-a spus doar pentru a te răni. Şi a reuşit. Ea ţi-a oferit o părere care era

încărcată cu toată forţa cuvântului său. Dacă tu îi accepţi părerea, ea va deveni un nou legământ, pe care îl vei încărca cu o parte din puterea ta. Această părere va deveni un act de magie neagră Aceste tipuri de blesteme sunt dificil de depăşit. Singura cale care poate rupe un blestem constă în a face noi legăminte bazate pe realitate. Adevărul este cea mai importantă parte a unei fiinţe impecabile în cuvintele sale. De o parte a sabiei sunt minciunile, care creează magia neagră, iar de cealaltă parte a sabiei este adevărul, care are puterea de a rupe blestemul magiei negre. Doar adevărul vă va elibera!

Dacă privim felul în care interacţionăm unii cu alţii în fiecare zi, putem constata cu uşurinţă de câte ori aruncăm blesteme unul asupra altuia doar prin nişte simple cuvinte. De-a lungul timpului, această interacţiune a devenit cea mai rea dintre toate formele de magie şi a fost numită bârfa.

Bârfa este un act de magie neagră şi este foarte rea deoarece este otravă pură. Cu toţii am învăţat cum să bârfim

acceptând bârfa altora. Când eram copii, îi auzeam pe adulţii din jurul nostru bârfind tot timpul, exprimându-şi părerea m mod deschis despre alte persoane. Ei exprimau păreri chiar şi despre persoanele pe care nu le cunoşteau. Otrava emoţională era transferată odată cu acele păreri, iar noi am învăţat că aceasta este modalitatea normală de comunicare.

Bârfa a devenit principala formă de comunicare în societatea umană. A devenit modalitatea de a ne simţi aproape unul de celălalt, deoarece ne face să ne simţim mai bine văzând că altcineva se simte la fel de rău precum ne simţim şi noi. Există un vechi proverb care spune: „Suferinţei nu-i place să fie singură”, iar oamenii care suferă în iad nu vor să fie singuri. Frica şi suferinţa sunt o parte importantă din visul planetar; ele sunt modalitatea prin care visul planetar ne menţine pe un nivel cât mai jos posibil.

Folosind analogia şi asimilând mintea umană cu un computer, bârfa poate fi comparată cu virusul unui computer.

Virusul unui computer este o parte a limbajului calculatorului, scris în acelaşi limbaj cu celelalte coduri, dar cu o intenţie rea, dăunătoare. Acest cod este introdus în programul computerului tău când te aştepţi mai puţin şi de cele mai multe ori când nici nu eşti conştient de asta. După ce acest cod a fost introdus, computerul tău nu mai lucrează corect, sau nu mai funcţionează deloc, deoarece codurile conţin în ele atât de multe mesaje conflictuale, încât acestea blochează efectuarea operaţiilor corecte.

Bârfa umană funcţionează exact m acelaşi mod. De exemplu, începi o nouă materie cu un nou profesor şi vrei să urmezi acea materie pentru o perioadă mai îndelungată. în prima zi în care participi la acel curs, te loveşti de cineva care a urmat acel curs şi care-ţi spune: „Oh, acel profesor este un ignorant care nu ştie despre ce vorbeşte; în plus, mai este şi un ticălos, aşa că fii atent!”

Tu eşti imediat marcat de cuvinte şi de codul emoţional al persoanei respective, dar nu eşti conştient de motivaţia pe care a avut-o atunci când ţi-

a spus aceste lucruri. Această persoană poate fi furioasă deoarece nu a promovat în anul următor, sau face simple presupuneri bazate pe teamă şi prejudecăţi, dar întrucât tu ai învăţat să accepţi informaţia la fel ca un copil mic, o parte din tine crede acea bârfa. Ajungi apoi la cursul respectiv.

Ori de câte ori profesorul vorbeşte, tu simţi cum otrava iese din interiorul tău, dar nu realizezi că-1 vezi pe profesori: prin ochii persoanei care ţi-a furnizat respectiva bârfa. Apoi începi să vorbeşti şi cu ceilalţi colegi de clasă despre acest lucru, iar ei încep sâ-1 privească pe profesor în acelaşi mod: ca pe un ignorant şi un ticălos. Ajungi chiar să urăşti această materie, iar în curând te decizi să renunţi definitiv la acest curs. Îţi blamezi profesorul, dar unicul lucru pe care ar trebui să-1 blamezi este bârfa.

Şi singura cauză care provoacă această neînţelegere este un mic virus în calculator. O mică informaţie greşită şi comunicarea dintre oameni poate fi distrusă, infectând fiecare persoană care este atinsă de el, şi care devine apoi o

fiinţă contagioasă inclusiv pentru ceilalţi. Imaginaţi-vă că de fiecare dată când ceilalţi vă bârfesc, ei introduc un virus de computer în mintea dumneavoastră, producând o micşorare a clarităţii dumneavoastră mentale. Apoi imaginaţi-vă că în încercarea de a vă curăţa şi de a elimina confuziile, îndepărtând o parte din otravă, dumneavoastră bârfiţi şi împrăştiaţi această otravă la cei din jur.

Imaginaţi-vă în continuare că această propagare merge la nesfârşit, într-un lanţ care uneşte între ele toate fiinţele de pe acest pământ. Rezultatul va fi o lume plină de oameni care pot citi informaţia prin circuite care sunt afectate de un virus otrăvitor şi contagios. încă o dată, acest virus este ceea ce toltecii au numit *mitote,* haosul miilor de voci care încearcă să vorbească simultan în cadrul aceleiaşi minţi.

Chiar mai răi sunt magicienii negri sau *hackerii* de computere care împrăştie virusul în mod intenţionat. Gândiţi-vă la o perioadă în care eraţi supărat pe cineva şi doreaţi să vă răzbunaţi pe acea persoană. Pentru a vă răzbuna pe ea, aţi

spus ceva despre persoana respectivă cu intenţia de a împrăştia otravă şi a o face să sufere. Am făcut cu toţii asemenea lucruri când eram copii, adeseori în mod inconştient, dar ca adulţi am devenit mai calculaţi în eforturile noastre de a-i distruge pe ceilalţi. Apoi am învăţat să ne minţim singuri, spunându-ne că persoana a primit o pedeapsă dreaptă pentru greşelile sale.

Atunci când vedem lumea prin virusul unui computer este uşor să ne justificăm chiar şi cele mai crude comportamente. Ceea ce nu vedem este folosirea greşită a cuvintelor noastre care ne împinge tot mai adânc în iad.

Timp de ani de zile am primit bârfe şi blesteme de la ceilalţi, dar acest lucru a fost posibil inclusiv datorită modului în care noi am folosit cuvintele. In mintea noastră există un dialog interior constant, şi de cele mai multe ori ne spunem singuri lucruri precum: „Vai, sunt gras, sunt urât. îmbătrânesc, îmi cade părul. Sunt prost, nu am înţeles niciodată nimic. Nu voi fi niciodată perfect”. Vedeţi cum folosim cuvintele

împotriva noastră ? De aceea, este important să înţelegem ce este cuvântul şi ce poate face el. Dacă accepţi primul legământ şi devii impecabil cu cuvintele tale, începi să vezi toate schimbările şi transformările care pot apărea în viaţa ta. Apar mai întâi schimbări în felul în care te înţelegi pe tine, iar mai târziu schimbări în modul în care interacţionezi cu ceilalţi oameni, mai ales cu cei pe care-i iubeşti cel mai mult.

Gândiţi-vă de câte ori aţi bârfit cu cei pe care îi iubiţi cel mai mult doar pentru a le dovedi justeţea punctului dumneavoastră de vedere. De câte ori nu aţi captat atenţia celorlalţi oameni şi aţi împrăştiat otravă despre persoana pe care o iubiţi, doar pentru a vă justifica părerea? Părerea noastră nu este altceva decât punctul nostru de vedere. Ea nu este neapărat şi adevărată. Părerea noastră se naşte din credinţele noastre, din ego-ul nostru şi din visul nostru. Noi creăm toată otrava şi o vărsăm asupra celorlalţi doar pentru ca să ne simţim bine în ceea ce priveşte punctul nostru de vedere.

Dacă adoptăm primul legământ şi devenim impecabili cu cuvintele noastre, orice otravă emoţională va fi curăţată din mintea noastră şi din modul nostru de comunicare interpersonală, lucru valabil inclusiv în ceea ce priveşte comunicarea noastră cu o pisică sau cu un câine.

Impecabilitatea cuvântului ne va conferi imunitate faţă de blestemele altora, faţă de oricine gândeşte ceva urât despre noi. Nimeni nu poate recepta o idee negativă decât dacă mintea sa este un sol fertil pentru acea idee. Atunci când devii impecabil în ceea ce spui, mintea ta nu mai este un sol fertil pentru cuvintele ce provin din magia neagră. Ea se deschide însă (devine fertilă) pentru cuvintele care se nasc din dragoste. Noi putem măsura impecabilitatea cuvântului nostru prin nivelul iubirii de sine. Iubirea de sine şi bunăstarea interioară sunt direct proporţionale cu calitatea şi integritatea cuvântului nostru. Atunci când eşti impecabil în ceea ce spui, te simţi bine; te simţi fericit şi împăcat.

Noi nu vom putea transcende visul iadului decât luând decizia de a fi

impecabili în ceea ce spunem. Eu plantez acum o sămânţă în mintea dumneavoastră. Dacă sămânţa va creşte sau nu depinde de cât de fertilă este mintea dumneavoastră la seminţele de iubire. Depinde de dumneavoastră dacă veţi face acest legământ cu dumneavoastră înşivă: *sunt impecabil în tot ceea ce spun.* Hrăniţi această sămânţă, şi pe măsură ce va creşte în mintea dumneavoastră, ea va genera mai multe seminţe de iubire care vor înlocui seminţele fricii. Primul legământ va schimba tipul seminţelor faţă de care este fertilă mintea dumneavoastră.

Fiţi impecabil cu cuvântul dumneavoastră. Acesta este primul legământ pe care trebuie să-1 faceţi dacă doriţi să fiţi liber, dacă doriţi să fiţi fericit, dacă doriţi să transcendeţi nivelul existenţial al iadului. Acest nivel este foarte puternic. El ştie să se folosească de cuvânt. De aceea, folosiţi cuvântul pentru a împărtăşi iubirea dumneavoastră. Folosiţi magia albă, începând chiar cu dumneavoastră înşivă. Repetaţi-vă cât sunteţi de minunat, cât

de excepţional sunteţi. Spuneţi-vă cât de mult vă iubiţi. Folosiţi cuvântul pentru a rupe toate acele mici legăminte care vă fac să suferiţi.

Acest lucru este posibil. Este posibil deoarece eu am făcut acest lucru, iar eu nu sunt mai bun ca dumneavoastră. Noi, oamenii, suntem cu toţii la fel. Avem acelaşi tip de creier, acelaşi tip de corp; suntem oameni. Dacă eu am fost capabil să mp toate vechile legăminte şi să creez altele noi, atunci puteţi face la fel. Dacă eu pot fi impecabil în ceea ce spun, atunci de ce nu aţi fi şi dumneavoastră impecabili în ceea ce spuneţi? Acest simplu legământ este suficient pentru a vă transforma viaţa. Impecabilitatea cuvântului vă poate conduce către fericirea personală, către un mare succes şi o mare abundenţă; vă poate înlătura temerile şi le poate transforma în bucurie şi iubire.

Tot ce aveţi de făcut este să vă imaginaţi ce veţi putea crea prin impecabilitatea cuvântului. Impecabilitatea cuvântului este suficientă pentru a transcende visul fricii şi pentru

a trăi o viaţă diferită. Puteţi trăi în rai în mijlocul a mii de oameni care trăiesc în iad, deoarece aţi devenit imun la tot acel râu. Puteţi atinge împărăţia lui Dumnezeu doar prin intermediul acestui prim legământ: *fii impecabil în tot ceea ce spui.*



AL DOILEA LEGĂMÂMT

NU CONSIDERA NIMIC CA FIIND PERSONAL

Următoarele trei legăminte derivă din primul. Al doilea legământ este: *nu considera nimic ca fiind personal.*

Orice s-ar petrece în jurul dumneavoastră, nu consideraţi că este ceva personal. Folosind un exemplu anterior, dacă eu văd pe cineva pe stradă şi îi spun: „Eşti un prost”, fără să-1 cunosc, asta nu înseamnă că este ceva în neregulă cu el, ci cu mine. Dacă el va lua cuvintele mele în serios, atunci probabil că va crede că este într-adevăr un prost. Poate că va gândi: „Cum de ştie? O fi un clarvăzător, sau chiar poate vedea toată lumea cât de prost sunt?”.

Noi nu ne-am implica personal dacă nu am fi de acord cu ceea ce ni se spune.

Imediat ce ai fost de acord, otrava se răspândeşte în interiorul tău şi tu te laşi prins în visul iadului. Premisa acestei capcane este ceea ce numim *importanţa de sine.* Importanţa de sine, sau faptul că luăm lucrurile la modul personal, este expresia supremă a egoismului, deoarece noi facem presupunerea că tot ce se petrece în jur are legătură cu noi. Noi învăţăm să devenim subiectivi (să interpretăm totul la modul personal) în timpul educaţiei noastre, al îndoctrinării noastre, când ajungem să credem că suntem responsabili pentru tot. Eu, eu, eu, întotdeauna eu!

Nimic din ceea ce fac ceilalţi oameni nu este din cauza noastră. Este din cauza lor. Toţi oamenii trăiesc în propriul lor vis, în mintea lor; ei se află într-o lume complet diferită de cea în care trăim noi. Atunci când interpretăm personal realitatea, noi pornim de la premisa că lumea noastră este cunoscută de ceilalţi şi încercăm să dominăm lumea lor cu lumea noastră.

Chiar atunci când o situaţie pare cu adevărat personală, chiar dacă ceilalţi ne

insultă direct, acest lucru nu are de-a face cu noi. Ceea ce spun ei, ceea ce fac ei şi opiniile pe care le au sunt într-o legătură directă cu legămintele pe care le-au făcut în minţile lor, cu propriile lor dogme. Punctul lor de vedere s-a născut din toate programările pe care le-au primit pe parcursul îndoctrinării lor.

Dacă cineva îşi dă cu părerea despre dumneavoastră şi spune: „Vai, eşti cam gras”, nu trebuie să luaţi acest lucru la modul personal, deoarece adevărul este că acea persoană se confruntă cu propriile sale sentimente, convingeri şi păreri. Acea persoană încearcă să vă trimită o otravă, dar nu poate reuşi acest lucru decât dacă veţi considera părerea ei drept un afront personal, caz în care preluaţi acea otravă, care devine parte integrantă din fiinţa dumneavoastră. Dând lucrurilor o interpretare personală deveniţi o pradă uşoară pentru acele animale de pradă care sunt magicienii negri. Aceştia vă pot vrăji uşor cu o mică părere, inoculându-vă astfel orice otravă doresc; acordând părerii lor o interpretare personală, dumneavoastră

înghiţiţi otrava.

Vă hrăniţi astfel cu gunoiul lor emoţional, care devine în acest fel gunoiul dumneavoastră. în cazul în care nu acordaţi însă acestor lucruri o interpretare personală, veţi rămâne imun în mijlocul iadului. Imunitatea la otrava din mijlocul iadului este darul acestui legământ.

Felul în care privim acest film depinde direct de legămintele pe care le-am făcut cu viaţa. Punctul nostru de vedere este ceva foarte personal. El nu reprezintă decât adevărul nostru, nu şi al altcuiva. Astfel, dacă cineva se supără pe mine, eu ştiu că acest lucru îl priveşte. Eu sunt pretextul pentru ca el să se enerveze. Şi el se enervează deoarece îi este frică, deoarece se confruntă cu frica. Dacă nu i-ar fi frică, atunci nu ar avea de ce să se enerveze pe mine. Dacă nu i-ar fi frică nu ar avea de ce să mă urască. Dacă nu i-ar fi frică nu ar avea de ce să fie gelos sau supărat.

Dacă trăieşti fără frică, dacă iubeşti, în sufletul tău nu mai există nici un loc pentru astfel de emoţii, fiind evident

faptul că te simţi bine. Când te simţi bine, totul în jurul tău este bine. Când totul în jurul tău este excelent, totul te face fericit. Iubeşti totul în jurul tău, deoarece te iubeşti pe tine, deoarece îţi place modul în care eşti, deoarece eşti mulţumit cu tine însuţi, deoarece eşti fericit cu viaţa ta, deoarece eşti fericit cu filmul pe care-1 produci, deoarece eşti fericit cu legămintele pe care le-ai făcut faţă de viaţă. Eşti împăcat şi eşti fericit. Trăieşti într-o stare de beatitudine m care totul este minunat. în starea de beatitudine tu faci dragoste tot timpul cu ceea ce percepi.

Orice ar face oamenii, orice ar gândi sau ar spune ei, nu luaţi aceste lucruri la modul personal. Dacă ei vă spun că sunteţi minunat, ei nu spun acest lucru din cauza dumneavoastră, ci numai pentru a vă face plăcere. Tu ştii că eşti minunat, oricum. Nu este necesar să-i crezi pe ceilalţi oameni care-ti spun că eşti minunat. Nu luaţi nimic la modul personal. Chiar dacă cineva ia o armă şi vă împuşcă în cap, nu a fost ceva personal. A fost doar o acţiune extremă.

Nici chiar părerile pe care le avem despre noi înşine nu sunt în mod necesar adevărate; de aceea, noi nu ar trebui să luăm la modul personal nici chiar ceea ce gândim noi. Mintea are capacitatea de a vorbi cu ea însăşi, dar are şi capacitatea de a obţine informaţii din alte lumi subtile. Se întâmplă uneori să auzim în minte o voce şi să ne întrebăm de unde vine ea. Această voce poate veni dintr-o altă realitate, m care există fiinţe similare cu mintea umană. Toltecii au numit aceste fiinţe Aliaţi. În Europa, Africa şi India, ele au fost numite Zei**.**

Mintea noastră există inclusiv pe nivelul Zeilor. Ea trăieşte inclusiv în acea realitate şi poate percepe acea realitate. Mintea vede cu ochii şi percepe trezirea acestei realităţi. Dar, la fel de bine, ea poate vedea şi percepe fără ajutorul ochilor; de aceea ne este atât de greu să devenim conştienţi de această percepţie. Mintea trăieşte în mai multe dimensiuni. In anumite momente noi putem avea idei care nu aparţin minţii noastre, dar pe care le percepem cu mintea. Orice om are dreptul să creadă sau să nu creadă în

aceste voci, şi dreptul de a ţine cont sau de a nu lua în consideraţie ceea ce spun ele. Noi avem dreptul de a alege între a crede sau nu vocile pe care le auzim în minţile noastre, tot aşa cum putem alege între a crede şi a accepta sau nu visul planetar.

Uneori, mintea poate să vorbească şi să se asculte pe ea însăşi. Ea este divizată, la fel cum şi corpul nostru este divizat. Tot aşa cum putem spune: „Am o mână pe care o pot atinge cu cealaltă mână”, mintea poate vorbi cu ea însăşi. O parte din minte vorbeşte şi cealaltă parte ascultă. Adevărata problemă apare atunci când o mie de părţi ale minţii vorbesc în acelaşi timp. Aşa cum spuneam, toltecii au numit acest fenomen *mitote.*

Mitote poate fi comparat cu o piaţă foarte marc, în care mii de oameni vorbesc şi se târguiesc în acelaşi timp. Fiecare dintre ei are gânduri şi sentimente diferite; fiecare are un punct de vedere diferit. în programarea mentală, toate legămintele pe care le-am făcut, toate condiţionările pe care le

avem, nu sunt neapărat compatibile unele cu altele. Fiecare legământ, fiecare condiţionare este ca o fiinţă vie separată; are propria sa personalitate şi propria sa voce. Există legăminte conflictuale care se îndreaptă împotriva altor legăminte, şi astfel în mintea noastră începe un adevărat război. *Mitote* este motivul pentru care omul realizează cu greu ceea ce doreşte, sau atunci când doreşte. Omul nu este de acord cu el însuşi deoarece sunt părţi din mintea sa care doresc un anumit lucru, şi alte părţi care vor exact opusul.

O parte din mintea noastră are obiecţii faţă de anumite gânduri şi acţiuni, iar o altă parte sprijină acţiunile gândurilor opuse. Toate aceste mici fiinţe vii creează un conflict interior, tocmai din cauză că sunt vii şi fiecare dintre ele are o voce. Noi nu vom putea aplana conflictele din minte şi nu vom reuşi să facem ordine în acest haos numit *mitote* decât făcând un inventar al condiţionărilor noastre.

Nu consideraţi nimic la modul personal, căci atunci când luaţi lucrurile

la modul personal vă expuneţi la suferinţă pentru nimic. Oamenii sunt dependenţi de suferinţă pe diferite nivele şi la diferite intensităţi, dar noi ne sprijinim unii pe alţii în menţinerea acestor dependenţe. Oamenii sunt de acord să se ajute unii pe alţii pentru ca să sufere. Dacă simţi nevoia ca altcineva să abuzeze de tine, vei găsi imediat pe cineva dispus să facă acest lucru. De exemplu, dacă te afli în compania unor oameni care simt nevoia să sufere, ceva din tine te face să abuzezi de ei. Este ca şi cum ei ar avea un afiş pe spate pe care scrie: „Vă rog să mă loviţi”. Ei cer justificări pentru suferinţa lor. Dependenţa lor de suferinţă nu este altceva decât un legământ pe care-1 întăresc m fiecare zi.

Oriunde am merge vom găsi oameni care ne mint, iar pe măsură ce devenim mai conştienţi, observăm cum ne minţim singuri. De aceea, nu ar trebui să ne aşteptăm ca oamenii să ne spună adevărul, deoarece ei se mint pe ei înşişi. Cel mai bine este să avem încredere în sine şi să optăm singuri între ceea ce

dorim să credem sau să nu credem, atunci când ni se spun diferite lucruri.

Atunci când îi priveşti pe ceilalţi oameni exact aşa cum sunt, fără a interpreta nimic la modul personal, este imposibil să fii rănit de ceea ce spun sau fac ei. Chiar dacă ceilalţi te mint, acest lucru nu te poate deranja. Ei te mint deoarece le este frică. Le este teamă că tu vei descoperi că nu sunt perfecţi. Renunţarea la masca socială este întotdeauna un proces dureros. Dacă oamenii spun una, dar fac alta, cel mai bine este să te iei după faptele lor; în caz contrar, nu faci altceva decât te minţi singur. Dacă eşti sincer cu tine însuţi, poţi să scuteşti multe dureri emoţionale. Recunoaşterea adevărului poate fi dureroasă, dar noi nu ar trebui să fim ataşaţi de durere. Vindecarea se va produce oricum, şi nu este decât o chestiune de timp până când lucrurile se vor îndrepta de la sine.

Dacă cineva nu ne tratează cu dragoste şi respect, îndepărtarea lui de lângă noi apare ca o binefacere. Dacă acea persoană nu pleacă de lângă noi,

atunci vom îndura, cu siguranţă, mulţi ani de suferinţă alături de el sau de ea. îndepărtarea poate să doară pentru o perioadă de timp, dar inima noastră se va vindeca. Numai apoi vom putea alege ceea ce dorim cu adevărat. Vom descoperi astfel că nu trebuie să avem tot atâta încredere în ceilalţi cât în noi înşine pentru a face ceea ce trebuie.

Dacă ne vom face un obicei din a nu lua lucrurile la modul personal, vom evita multe supărări în viaţă. Supărarea, gelozia şi invidia vor dispărea, chiar şi tristeţea.

Dacă ne vom face din al doilea legământ o obişnuinţă, vom descoperi că nimic nu ne mai poate aduce în iad. Apare astfel o stare de mare libertate interioară. Noi devenim imuni la magicienii negri şi nici un blestem nu ne mai poate afecta, oricât de puternic ar fi. întreaga lume poate să bârfească în legătură cu noi, dar dacă noi nu punem la suflet, vom deveni imuni la bârfe. Dacă cineva ne trimite în mod intenţionat o emoţie otrăvită, dar noi nu o luăm la modul personal, ea nu ne va afecta. Când

omul nu acceptă emoţia otrăvită, aceasta se întoarce asupra celui care a trimis-o, pe care îl afectează direct.

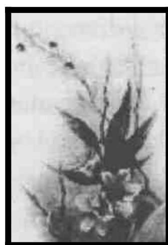
Ne dăm astfel seama cât de important este acest legământ. Detaşarea şi non-implicarea personală ne ajută să rupem multe obiceiuri şi rutine care ne menţin în visul iadului şi ne produc suferinţă inutilă. Simpla practicare a acestui al doilea legământ ne poate permite eliberarea de zeci de alte condiţionări mai mici care ne produc suferinţă. Iar dacă vom practica simultan primele două legăminte, ne vom elibera de 75% din aceste condiţionări mărunte care ne menţin în iad.

De aceea, notaţi acest legământ pe o bucată de hârtie şi lipiţi-o de frigider, pentru a vă reaminti din când în când: *nu interpreta nimic la modul personal,*

Dacă ne vom face un obicei din a nu considera nimic ca fiind personal, noi nu vom mai depinde de ceea ce fac sau spun ceilalţi. Nu vom mai depinde decât de noi înşine şi de responsabilitatea propriilor noastre alegeri. Nimeni nu este vreodată responsabil pentru acţiunile celorlalţi;

orice om este responsabil doar pentru el însuşi. Cine înţelege cu adevărat acest lucru, refuzând să interpreteze realitatea într-o manieră personală, cu greu mai poate fi rănit de către acţiunile sau comentariile jignitoare ale celorlalţi.

Dacă veţi respecta acest legământ, veţi putea călători în jurul lumii cu inima complet deschisă şi nimeni nu vă va putea răni. Veţi putea spune: „Te iubesc” fără frica de a fi ridiculizat sau respins. Veţi putea cerc ceea ce aveţi nevoie. Veţi putea spune da sau nu, orice veţi dori, fără să simţiţi vreo vină sau vreo tendinţă de autojudecare. Veţi putea opta pentru a vă urma inima întotdeauna. In acest fel, chiar dacă vă veţi afla în mijlocul iadului, veţi avea starea interioară de pace şi de fericire. Vă veţi putea menţine în starea dumneavoastră de beatitudine, iar iadul nu vă va mai afecta deloc



AL TREILEA LEGĂMÂNT

SĂ NU FACI PRESUPUNERI INUTILE

A treia promisiune este următoarea: *să nu faci presupuneri inutile.*

Noi avem *tendinţa de a* face presupuneri asupra oricărui lucru. Necazul este că ajungem să credem că ele chiar sunt adevărate, că sunt realităţi. Noi facem presupuneri asupra a ceea ce fac sau gândesc ceilalţi, interpretăm propriile noastre prezumţii la modul personal, după care îi blamăm pe ceilalţi şi reacţionăm negativ, transmiţându-le emoţiile noastre otrăvite şi rănindu-i prin cuvintele noastre. Veşnicele scenarii pe care le creăm nu înseamnă altceva decât noi probleme. Noi facem presupuneri, înţelegem greşit, interpretăm totul la modul personal şi sfârşim prin a crea o mare dramă pentru

absolut nimic.

Toate supărările şi dramele pe care le-am trăit în viaţa noastră îşi au rădăcinile în faptul că am făcut scenarii şi le-am dat o interpretare personală. Gândiţi-vă măcar o clipă la adevărul acestei afirmaţii. Tot acest autocontrol al oamenilor, lipsa de încredere reciprocă în relaţiile dintre ei, au la bază simple presupuneri şi interpretări personale. Întregul vis al iadului se bazează pe această premisă.

Noi creăm foarte multă otravă emoţională prin simplul fapt că facem presupuneri şi le dăm o interpretare personală, lăsându-ne afectaţi de ele, căci de cele mai multe ori noi începem să bârfim chiar în legătură cu propriile noastre presupuneri. Să ne aducem aminte: modul în care oamenii comunică unul cu celălalt în visul răului, transferându-şi otrava de la unul la celălalt, este bârfa. Din cauză că ne este frică să întrebăm pentru a ne lămuri, noi facem presupuneri şi credem că avem dreptate în legătură cu presupunerile noastre; apoi ne apărăm presu-punerile

şi încercăm să facem pe altcineva răspunzător. Este întotdeauna mai bine să nu facem presupuneri, întrucât presupunerile pe care le facem ne produc suferinţă.

Marea *mitote* din mintea umană creează un haos complet, care ne face să interpretăm totul şi să înţelegem greşit totul. Noi nu vedem decât ceea ce dorim să vedem şi nu auzim decât ceea ce dorim să auzim. Noi nu percepem lucrurile aşa cum sunt ele cu adevărat. Avem obiceiul de a visa fără nici o bază reală. De fapt, noi creăm o întreagă ţesătură în imaginaţia noastră. Atunci când nu înţelegem ceva, facem presupuneri despre semnificaţia sa, iar când adevărul iese la iveală, balonul de spumă din visele noastre se sparge şi noi descoperim că nu era deloc ceea ce crezuserăm noi.

Să luăm un exemplu: să spunem că mergem la magazin şi vedem o persoană care ne place. Ea se întoarce către noi, ne zâmbeşte şi pleacă mai departe. Putem face o mulţime de presupuneri asupra acestei experienţe. Folosindu-ne

de prezumţii, putem crea o întreagă fantezie. Apoi, dorim cu adevărat să credem în această fantezie şi să o facem să devină realitate. Şi astfel, un întreg vis începe să se formeze: „Oh, persoana respectivă mă simpatizează”. în mintea noastră începe să se închege o întreagă fantezie, un fel de Disneyland. Poate chiar ne vom căsători cu persoana în cauză... Dar fantezia sălăşluieşte în mintea *noastră,* în visul nostru personal.

în relaţiile de cuplu, prezumţiile nu pot aduce altceva decât probleme. De multe ori, noi facem presupunerea că partenerii noştri de cuplu ştiu la ce ne gândim şi că nu mai trebuie să le spunem ce dorim. Noi pornim de la premisa că ei vor face ceea ce aşteptăm de la ei, pentru că ne cunosc atât de bine. Dacă nu fac ceea ce credem noi că ar trebui să facă, ne simţim răniţi şi le spunem: „Ar fi trebuit să ştii...”.

Să luăm un alt exemplu: decidem să ne căsătorim şi pornim de la premisa că partenerul sau partenera noastră de cuplu vede căsnicia în acelaşi fel ca şi noi. După ce trăim o vreme împreună,

descoperim că acest lucru nu este adevărat. Se creează astfel un conflict foarte tensionat, dar nici unul din cei doi parteneri nu încearcă să clarifice lucrurile. Soţul vine acasă şi îşi găseşte soţia disperată, fără să înţeleagă de ce. Poate că ea a făcut o presupunere, iar el nu a corespuns. Ea nu-i spune ce doreşte de la el, pornind de la premisa că - oricum - o cunoaşte atât de bine, că ştie ce aşteaptă de la el, ca şi cum el i-ar putea citi gândurile. Se supără apoi pe el tocmai pentru că nu i-a împlinit aşteptările. Aceste presupuneri m relaţiile de cuplu conduc la numeroase conflicte, certuri şi neînţelegeri, cu oamenii pe care se presupune că îi iubim cel mai mult.

Indiferent de tipul relaţiei, noi pornim de la premisa că ceilalţi ştiu ce dorim de la ei, aşa că nu mai trebuie să le spunem deschis. Ei vor face ce dorim pentru că ne cunosc atât de bine. Dacă nu fac ceea ce am presupus noi că vor face, ne simţim răniţi şi ne gândim: „Cum a putut să nu-şi dea seama? Ar fi trebuit să ştie...”. Dar şi aceasta este o altă

presupunere. Noi creăm astfel întregi drame, din cauza fanteziilor în care trăim şi a ipotezelor pe care le emitem, care conduc apoi la alte ipoteze, într-un şir nesfârşit.

Este foarte interesant să studiem felul în care operează mintea umană. Noi simţim nevoia să justificăm totul, să explicăm şi să înţelegem totul, căci numai aşa ne putem simţi în siguranţă. Avem milioane de întrebări la care trebuie să răspundem, deoarece sunt multe lucruri pe care nu ni le putem explica cu mintea raţională. Nu este important dacă răspunsul este corect; simplul fapt că găsim un răspuns ne face să ne simţim în siguranţă. Aşa se explică de ce facem aceste presupuneri.

Dacă ceilalţi ne spun ceva, noi emitem o serie de presupuneri, iar dacă ei nu ne spun nimic, facem acelaşi lucru, pentru a ne împlini nevoia de cunoaştere şi pentru a înlocui nevoia de comunicare. Atunci când auzim ceva şi nu înţelegem despre ce este vorba, noi ne dăm cu părerea, după care ajungem să transformăm. Apare apoi o ceartă, iar

unul din noi este rănit sufleteşte. Curând, descoperim ceea ce nu am dorit să vedem înainte, dar acum defectul respectiv este amplificat de emoţiile noastre otrăvite. Simţim acum nevoia să ne justificăm durerea emoţională şi să-1 blamăm pe celălalt pentru propria noastră alegere.

Nici un om nu ar trebui să-şi justifice iubirea; ea există sau nu există. Adevărata iubire este acceptarea totală a celeilalte persoane, exact aşa cum este aceasta, fără a urmări neapărat să o transformăm. Atunci când urmărim să-i transformăm pe ceilalţi, aceasta înseamnă că nu ne plac cu adevărat. Bineînţeles, dacă decizi să trăieşti cu cineva, este bine să iei această hotărâre alături de cineva care este exact în modul în care tu doreşti să fie. Să găseşti pe cineva pe care să nu trebuiască să-1 transformi deloc. Este mai uşor să găseşti pe cineva care este aşa cum doreşti tu să fie, decât să încerci să-1 transformi. La fel, acea persoană trebuie să te iubească aşa cum eşti, deci să nu încerce nici ea să te transforme. Dacă

cineva simte că trebuie să te transforme, înseamnă că nu te iubeşte aşa cum eşti. De ce să stai atunci alături de cineva care nu este mulţumit de modul în care te manifeşti, de felul tău de a fi?

Noi trebuie să ne manifestăm exact aşa cum suntem, nu trebuie să prezentăm o imagine falsă. Dacă mă iubeşti aşa cum sunt, „Foarte bine, hai să stăm împreună”. Dacă nu mă iubeşti aşa cum sunt, „Foarte bine, la revedere. Voi găsi pe altcineva”. Poate să sune cinic, dar acest tip de comunicare înseamnă că relaţiile noastre cu ceilalţi sunt clare şi impecabile.

Imaginaţi-vă ziua în care veţi înceta să mai faceţi presupuneri în legătură cu iubitul sau cu iubita voastră, şi în cele din urmă şi cu celelalte persoane din viaţa dumneavoastră. Modul dumneavoastră de comunicare se va transforma complet, iar relaţiile dumneavoastră nu vor mai suferi conflicte create de presupuneri greşite.

Calea de a înceta să mai facem presupuneri constă în a pune întrebări, în a comunica. Noi trebuie să fim siguri că

felul în care comunicăm este clar. Dacă nu înţelegeţi ceva, întrebaţi. Aveţi curajul să puneţi întrebări până când vă clarificaţi complet, iar ulterior nu presupuneţi că ştiţi totul despre o anumită situaţie dată. Odată ce auziţi răspunsul, nu va mai trebui să faceţi presupuneri, deoarece veţi şti adevărul.

De asemenea, nu ezitaţi să cereţi în cuvinte ceea ce doriţi sau să întrebaţi deschis ceea ce doriţi să aflaţi. La fel, oricine are dreptul să vă întrebe, iar dumneavoastră aveţi dreptul de a răspunde prin da sau nu.

Dacă nu înţelegeţi ceva, este mai bine pentru dumneavoastră să întrebaţi şi să obţineţi un răspuns clar decât să faceţi o presupunere. în ziua în care veţi înceta să mai faceţi presupuneri veţi începe să comunicaţi limpede şi clar, eliberându-vă astfel de multe emoţii otrăvite. Fără presupuneri, lumea dumneavoastră va deveni impecabilă.

Printr-o comunicare clară, toate relaţiile dumneavoastră se vor transforma, nu doar cele cu iubitul sau cu iubita dumneavoastră, ci cu toată

lumea. Nu va mai trebui să faceţi presupuneri, deoarece totul va deveni foarte clar: iată ce doresc eu; iată ce doreşti tu. Dacă vom comunica astfel, în cuvinte impecabile, nu vor mai exista războaie, nu va mai exista violenţă, nu vor mai exista neînţelegeri. Toate problemele umane s-ar rezolva dacă ar exista o comunicare clară şi completă.

Acesta este aşadar cel de-al Treilea Legământ: *nu faceţi presupuneri.* Această afirmaţie pare simplă, dar înţelegerea sa reală, şi mai ales punerea sa în practică este mult mai dificilă. Este dificil deoarece de cele mai multe ori noi facem exact opusul. Cu toţii avem aceste obişnuinţe de care nici măcar nu suntem conştienţi. Conştientizarea acestor obiceiuri şi înţelegerea importanţei acestui legământ este primul pas pe care trebuie să-1 facem. Simpla înţelegere este importantă, dar nu şi suficientă. Informaţia sau ideea este doar un grăunte ce a fost însămânţat m mintea noastră. Cea care conferă adevărata eficienţă este acţiunea. Acţionând mereu vă veţi întări voinţa, veţi hrăni aceste

seminţe şi veţi stabili un fundament solid pentru ca noua obişnuinţă să crească. Practicând suficient de des acest legământ el va deveni a doua dumneavoastră natură şi veţi vedea cum magia cuvintelor dumneavoastră vă va transforma dintr-un magician negru într-un magician alb.

Un magician alb foloseşte cuvântul pentru creaţie, dăruire, împărtăşire şi iubire. Punerea în practică a acestui legământ vă va transforma radical întreaga viaţă.

Prin transformarea întregului vis interior, magia pătrunde m viaţa noastră. Tot ceea ce ne este cu adevărat necesar se realizează incredibil de repede, deoarece spiritul se mişcă liber prin fiinţa noastră.

Aceasta este măiestria intenţiei, a spiritului, a iubirii, a recunoştinţei, arta de a trăi. Acesta este scopul unui toltec. Aceasta este calea către libertatea personală.



AL PATRULEA LEGĂMÂNT

FĂ ÎNTOTDEAUNA TOT CE ÎŢI STĂ ÎN PUTERI (ACŢIONEAZĂ IMPECABIL)

Acesta este ultimul legământ, dar el este cel care le permite celorlalte trei să se transforme în obişnuinţe adânc înrădăcinate. Al patrulea legământ este aşadar: *fa întotdeauna tot ce îţi stă în puteri.*

Indiferent de circumstanţe, faceţi întotdeauna tot ce vă stă în puteri, nici mai mult nici mai puţin. Nu trebuie să uitaţi însă că randamentul nu poate fi întotdeauna acelaşi. Tot ce există în jurul nostru este viu şi se transformă tot timpul; la fel, randamentul nostru maxim poate fi uneori la cote foarte înalte, iar alteori nu va fi cel aşteptat. Atunci când ne trezim proaspăt şi energizat

dimineaţa, randamentul nostru va fi superior celui de seara, când suntem obosiţi. Maximul nostru va fi diferit atunci când suntem sănătoşi de cel când suntem bolnavi, sau atunci când suntem treji de cel când suntem beţi. Randamentul maxim depinde de starea noastră, de felul în care ne simţim, fericiţi sau supăraţi, nervoşi sau geloşi.

În viaţa de zi cu zi noi trecem de la o stare la alta, ceea ce face ca şi randamentul nostru maxim să se schimbe de la un moment la altul. La fel, randamentul maxim se schimbă de-a lungul timpului. Cert este că atât timp cât veţi aplica cele patru legăminte, făcând din ele nişte obişnuinţe, randamentul dumneavoastră maxim se va îmbunătăţi faţă de cel din momentul prezent.

Indiferent de calitatea faptelor dumneavoastră, urmăriţi să faceţi tot ce vă stă în puteri. Dacă veţi face eforturi prea mari, vă veţi risipi inutil energia, iar în cele din urmă rezultatul nu se va ridica la înălţimea eficienţei dorite. Cel care exagerează cu faptele sale, depăşindu-şi

puterile fireşti, îşi suprasolicită corpul şi acţionează astfel împotriva sa; de altfel, acest gen de acţiune nu îl ajută cu nimic să îşi atingă scopul. Dacă faceţi însă mai puţin decât vă stă în puteri, vă veţi supune astfel frustrărilor, incriminării interioare, vinovăţiei şi regretelor.

De aceea, faceţi tot ce vă stă în puteri - în toate împrejurările vieţii. Nu contează dacă sunteţi bolnav sau obosit, dacă veţi face întotdeauna ceea ce vă stă în puteri nu va mai exista nici o modalitate prin care să vă simţiţi vinovat. Şi dacă nu vă veţi simţi vinovat, nu va mai exista nici o modalitate de a suferi de remuşcări şi autopedepsire. Făcând întotdeauna tot ce vă stă în puteri, veţi ridica astfel unul din marile blesteme care planează asupra dumneavoastră.

Se spune că era odată un om care dorea să-şi transceandă starea de suferinţă, aşa că a mers la un templu budist pentru a găsi un maestru care să-1 ajute. El a mers la maestru şi 1-a întrebat: „învăţătorule, dacă voi medita patru ore pe zi, cât de mult îmi va lua pentru a reuşi să îmi transcend

suferinţa?”.

Maestrul l-a privit şi a spus: „Dacă vei medita patru ore pe zi, probabil că vei ajunge la starea de transcendenţă în zece ani”.

Convins că ar putea face mai mult, omul a întrebat: „Oh, învăţătorule, şi dacă aş medita opt ore pe zi, cât timp îmi va fi necesar pentru a ajunge la starea de transcendenţă?”.

Maestrul l-a privit şi a spus: „Dacă vei medita opt ore pe zi, probabil că vei ajunge la starea de transcendenţă în 20 de ani”.

„Dar de ce îmi va lua mai mult dacă voi medita mai mult?” a întrebat omul.

Maestrul i-a răspuns: „Tu nu te afli aici pentru a-ţi sacrifica bucuria vieţii. Te afli aici pentru a trăi, pentru a fi fericit şi pentru a iubi. Dacă nu poţi să dai un randament maxim în două ore de meditaţie, ci ai nevoie de opt ore pentru acest lucru, vei obosi, te vei îndepărta de scop şi nu te vei mai bucura de viaţă. Acţionează cu eficienţă şi vei ajunge să-ţi dai seama că indiferent de timpul alocat meditaţiei, poţi trăi, poţi iubi, poţi fi

fericit”.

Acţionând cu randament maxim îţi vei trăi viaţa foarte intens. Vei fi productiv, vei fi bun cu tine însuţi, deoarece te vei dărui familiei, comunităţii, întregii manifestări. Iar acţiunea are darul de a te face extrem de fericit. Atunci când eşti obişnuit să acţionezi cu eficienţă maximă, eşti predispus către acţiune, pentru simplul motiv că iubeşti acţiunea, nu pentru că aştepţi o recompensă. Cei mai mulţi oameni fac exact opusul: ei acţionează, ce-i drept, dar numai pentru că aşteaptă o recompensă, şi de aceea nu se bucură de acţiune. Şi acesta este motivul pentru care nu dau un randament maxim.

De exemplu, cei mai mulţi oameni merg la serviciu în fiecare zi doar pentru că se gândesc la ziua de salariu, iar banii pe care-i vor lua pentru serviciul pe care îl prestează sunt tot ceea ce-i interesează. Ei aşteaptă cu nerăbdare ziua de vineri sau de sâmbătă, sau orice altă zi în care îşi vor primi salariul şi vor putea să-şi ia liber. Ei muncesc pentru recompensă, şi drept urmare, ei se

împotrivesc de fapt muncii. Ei încearcă să evite acţiunea, şi în mod firesc, aceasta devine din ce în ce mai dificilă, iar ei nu mai acţionează la randamentul maxim.

Ei muncesc din greu pe parcursul săptămânii, sunt dispuşi să presteze anumite servicii, să acţioneze, dar nu pentru că le place ce fac, ci pentru că aşa consideră ei că trebuie. Ei ştiu că trebuie să muncească pentru că trebuie să-şi plătească chiria, pentru că trebuie să-şi întreţină familia. Sunt plini de frustrări, iar dacă nu-şi primesc banii, sunt nefericiţi. Au două zile de odihnă pentru a face ceea ce doresc, dar ce-şi doresc cu adevărat? Singurul lucru pe care-1 încearcă este să evadeze. Mulţi beau şi se îmbată, deoarece nu sunt mulţumiţi de ei înşişi. Nu le place viaţa lor. Sunt atâtea moduri în care ne putem răni atunci când nu ne place ceea ce suntem.

Pe de altă parte, dacă acţionaţi doar din plăcerea acţiunii, fără a aştepta vreo recompensă, veţi descoperi că vă puteţi bucura de orice acţiune veţi face. Recompensa va veni, dar nu veţi mai fi

ataşaţi de ea. Este posibil chiar să primiţi mai mult decât v-aţi fi imaginat singur că ar putea fi recompensa. Dacă ne place ceea ce facem, dacă acţionăm întotdeauna dând tot ce este mai bun în noi, atunci înseamnă că ne bucurăm cu adevărat de viaţă. Ne distrăm, nu ne plictisim, nu suntem frustraţi.

Atunci când faci tot ce îţi stă în puteri, nu îi dai Judecătorului lăuntric ocazia de a te găsi vinovat sau a te condamna. Dacă dai tot ce este mai bun în tine, iar Judecătorul încearcă să te judece în concordanţă cu Cartea Legii, îi poţi oferi răspunsul: „Am făcut tot ce mi-a stat în puteri”. Nu vor exista regrete. Aşa se petrec întotdeauna lucrurile atunci când acţionezi la randamentul maxim. Nu este un legământ uşor de respectat, dar este un legământ care te eliberează cu adevărat.

Atunci când acţionezi la maximum, înveţi să te accepţi pe tine însuţi. Dar trebuie să fii conştient şi să înveţi din greşelile tale. A învăţa din greşeli înseamnă a practica, a privi cu sinceritate rezultatele, dar mai ales a

acţiona neîncetat. Acest gen de acţiune amplifică continuu gradul de conştientizare.

Acţiunea făcută cu pasiune nu este resimţită ca o muncă, deoarece te bucuri de orice ai face. Când ştim că acţionăm conform capacităţii noastre maxime? Atunci când ne bucurăm de acţiune sau când nu apar nici un fel de repercusiuni negative asupra noastră. Noi acţionăm cu eficienţă maximă deoarece dorim să procedăm astfel, şi nu pentru că ne propunem să scăpăm de condamnarea Judecătorului, nici pentru că dorim să le facem pe plac altor oameni.

Dacă acţionăm pentru că aşa trebuie (din necesitate), nici într-un caz nu vom acţiona cu eficienţă maximă. într-un asemenea caz, cel mai bine ar fi să nu acţionăm deloc. Singură acţiunea detaşată, din pură plăcere, ne face să ne simţim fericiţi. Atunci când acţionăm cu eficienţă maximă din pură plăcere, noi facem acest lucru deoarece ne bucurăm de ceea ce facem.

Acţiunea înseamnă să trăieşti plenar. Inactivitatea este practic o contestare a

vieţii. Inactivitatea înseamnă să stai în faţa televizorului în fiecare zi, ani şi ani la rând, deoarece te temi să fii viu şi să-ţi asumi riscul de a exprima ceea ce eşti cu adevărat. Exprimarea de sine înseamnă a acţiona. Poţi avea multe idei fantastice în capul tău, dar singura care contează este acţiunea. Fără acţiune, orice idee va rămâne abstractă şi nu va exista nici o manifestare, nici un rezultat şi nici o recompensă.

Un bun exemplu pentru a ilustra acest lucru este povestea lui Forrest Gump. Acest personaj ciudat nu a avut idei măreţe, dar a acţionat în permanenţă. A fost tot timpul fericit deoarece a acţionat întotdeauna cu dăruire, indiferent de ce făcea. A şi fost recompensat din plin, dar tocmai pentru că nu a aşteptat să fie recompensat deloc. A acţiona înseamnă să fii viu. înseamnă să te manifeşti în exterior şi să-ţi exprimi visul. Aceasta nu înseamnă să-ţi impui visul tău în faţa altcuiva, căci orice om are dreptul de a-şi exprima visele în egală măsură.

A acţiona cu maximum de intensitate

este o obişnuinţă pe care orice om ar trebui s-o cultive. Eu acţionez cu eficienţă maximă în tot ceea ce fac şi în tot ceea ce simt. Acţiunea dăruită a devenit un ritual în viaţa mea, tocmai pentru că am făcut această alegere. Este o credinţă la fel ca oricare altă credinţă pentru care am optat. Am făcut din orice acţiune un ritual şi întotdeauna îmi consacru toate puterile acţiunilor mele. Un simplu duş este un ritual pentru mine, căci prin această acţiune îi spun corpului meu cât de mult îl iubesc. Simt şi mă bucur de apa care curge pe corpul meu. Fac tot ceea ce pot pentru a împlini necesităţile corpului meu. Răspund cu dăruire necesităţilor corpului meu, şi de aceea primesc cu bucurie tot ceea ce îmi oferă acesta.

În India se practică un ritual numit *puja.* în acest ritual, indienii iau idolii care-1 reprezintă pe Dumnezeu în diferitele sale forme şi îi îmbăiază, îi hrănesc şi le oferă toată iubirea lor. Ei incantează chiar *mantra-e* acestor idoli. Idolii m sine nu sunt importanţi. Ceea ce este important este ceea ce fac ei pe

parcursul acestui ritual, felul în care spun: „Te iubesc, Doamne”.

Dumnezeu este viaţă. Dumnezeu este viaţa în manifestare, deci este acţiune. Cea mai bună modalitate de a spune „Te iubesc, Doamne” constă în a renunţa să mai trăim în trecut, începând să trăim în prezent, în fiecare moment, în fiecare clipă. Dacă viaţa vă răpeşte ceva, renunţaţi cu dragă inimă la acel ceva. Când vă abandonaţi şi renunţaţi la trecut, vă permiteţi să fiţi cu adevărat viu în acest moment. A te detaşa de trecut înseamnă să te poţi bucura de visul care se petrece chiar acum.

Dacă trăieşti într-un vis din trecut, nu te vei bucura de ceea ce se petrece în viaţa ta chiar în această clipă, căci mereu vei dori ca prezentul să fi altfel decât este. Atâta timp cât eşti viu, este absurd să regreţi ceva sau pe cineva care nu mai este, căci nu ai timp pentru aşa ceva. A nu te bucura de ceea ce se petrece în clipa de faţă înseamnă a trăi în trecut şi a fi doar pe jumătate viu. Acest proces conduce la autocompătimire, la suferinţă şi la lacrimi.

Noi am fost născuţi să fim fericiţi. Ne-am născut cu dreptul la dragoste, de a ne bucura şi de a ne împărtăşi dragostea. Eşti viu, aşa că bucură-te de viaţa ta, trăind-o plenar. Nu te opune vieţii şi nu o lăsa să treacă pe lângă tine, căci în acest fel îl laşi pe Dumnezeu să treacă pe lângă tine. Singura dovadă a existenţei lui Dumnezeu este propria ta existenţă. Ea este cea care dovedeşte existenţa vieţii şi a energiei.

Nu este necesar să ştim sau să dovedim nimic. Este suficient să existăm, să ne asumăm riscul şi să ne bucurăm de viaţa noastră; aceasta este tot ceea ce contează. Să spui nu când vrei să spui nu, şi da când vrei să spui da. Ai dreptul să fii tu însuţi. Poţi fi tu doar atunci când acţionezi dând tot ce este mai bun în tine. Aceasta este sămânţa pe care trebuie să o

hrănim în mintea noastră. Pentru aceasta nu este nevoie de multă cunoaştere sau de mari viziuni filozofice. Nu este nevoie nici de acceptarea celorlalţi. Este o expresie a lui Dumnezeu să spui: „Hei, te iubesc”.

Primele trei legăminte vor lucra pentru voi doar dacă veţi acţiona dând tot ce este mai bun în voi. Nu vă aşteptaţi să reuşiţi să fiţi întotdeauna impecabili în afirmaţiile voastre. Obiceiurile ruinelor zilnice sunt foarte puternic şi profund înrădăcinate în mintea voastră. Dar puteţi să acţionaţi la maximum. Nu vă aşteptaţi să reuşiţi să vă detaşaţi perfect de tot şi de toate, fără a lua nimic la modul personal; puteţi însă să acţionaţi cu eficienţă maximă. Nu vă aşteptaţi să reuşiţi să nu mai faceţi niciodată vreo presupunere, dar puteţi să vă implicaţi în ceea ce întreprindeţi cu toată fiinţa voastră.

Dacă veţi acţiona în acest fel, făcând tot ce vă stă în puteri, obişnuinţa de a nu vă păstra promisiunile, interpretarea realităţii la modul personal şi emiterea de presupuneri se vor estompa şi vor deveni mai puţin frecvente în timp. Nu trebuie să vă judecaţi, să vă simţiţi vinovat sau să vă pedepsiţi dacă nu puteţi ţine acest legământ. Dacă faceţi - întotdeauna - tot ceea ce vă stă în puteri, vâ veţi simţi împăcat chiar dacă veţi mai

face încă presupuneri, chiar dacă veţi continua să daţi din când în când interpretări personale lucrurilor, chiar dacă nu sunteţi încă impecabil în ceea ce afirmaţi.

Dacă vă veţi implica cu dăruire în acţiunile dumneavoastră, mereu şi mereu, veţi deveni un adevărat maestru al transformării. Maestrul se naşte din practică. Acţionând întotdeauna la capacitatea maximă puteţi deveni un maestru. Tot ceea ce aţi învăţat vreodată, aţi învăţat prin repetiţie. Aţi învăţat să scrieţi, să conduceţi, chiar şi să mergeţi - prin repetiţie. Un mare orator (sau scriitor) devine un maestru al vorbirii în limba maternă deoarece a practicat foarte mult. Acţiunea este singurul lucru care contează.

Dacă vei face tot ce-ţi stă în puteri pentru a-ţi descoperi libertatea personală, pentru a descoperi iubirea de sine, vei realiza în curând că nu este decât o chestiune de timp înainte de a descoperi ceea ce cauţi. Nu este suficient însă să visezi cu ochii deschişi sau să stai ore întregi în meditaţie. Trebuie să te

ridici şi să acţionezi, dovedind astfel că eşti o fiinţă umană. Trebuie să onorezi femeia sau bărbatul care eşti tu.

Respectă-ţi corpul, bucură-te de el, iubeşte-1, hră-neşte-1, curăţă-1 şi vindecă-1.

Fă exerciţii fizice şi tot ceea ce-i face plăcere corpului tău. Aceasta este o *puja* pentru corpul tău, o cale de comuniune între tine şi Dumnezeu.

Nu este suficient să adori nişte idoli, fie ei Fecioara Maria, Iisus Christos sau Buddha. Poţi face acest lucru dacă doreşti, iar dacă te face să te simţi bine, este chiar recomandabil. Trebuie să înţelegi însă că propriul tău timp este o manifestare a lui Dumnezeu, iar dacă îţi vei onora corpul totul se va transforma pentru tine. Când faci tot posibilul să-i oferi iubire fiecărei părţi a corpului tău, tu plantezi seminţele iubirii în mintea ta, iar când acestea se vor dezvolta, vei ajunge să-ţi iubeşti, să-ţi onorezi şi să-ţi respecţi la maximum corpul.

Fiecare acţiune a ta va deveni astfel un ritual prin care tu îl slăveşti pe Dumnezeu. După aceasta, următorul pas

este să-1 onorezi pe Dumnezeu cu fiecare gând, cu fiecare emoţie, cu fiecare convingere, şi chiar cu ceea ce este „bine” sau „rău”. Fiecare gând devine o comuniune cu Dumnezeu, iar tu vei trăi un vis în care nu vei mai judeca pe nimeni, nu te vei mai autocondamnă şi te vei elibera de nevoia de a te bârfi şi a-ţi face singur rău.

Dacă păstrezi aceste patru legăminte, iadul dispare. *Este imposibil să mai trăieşti în iad.* Dacă eşti impecabil în ceea ce spui, dacă nu iei nimic personal, dacă nu faci presupuneri inutile, dacă îţi dai întotdeauna osteneala să faci tot ce îţi stă în puteri, atunci vei avea o viaţă frumoasă. îţi vei putea controla viaţa în proporţie de 100%.

Cele Patru Legăminte reprezintă sinteza unei arte a transformării pe care am moştenit-o de la maeştrii tolteci. Orice om care le respectă poate transforma iadul în rai. Visul planetar se va transforma în propriul său vis despre rai. Cunoaşterea este aici; ea ne aşteaptă să o folosim. Cele Patru Legăminte sunt aici; trebuie doar să adoptăm aceste

legăminte şi să le respectăm semnificaţia şi puterea.

Aşadar, tot ce aveţi de făcut este să respectaţi cât puteţi de bine aceste legăminte. Vă puteţi lua acest angajament chiar astăzi: aleg să respect cele Patru Legăminte. Ele sunt atât de simple şi de logice încât chiar şi un copil le poate înţelege. Este însă nevoie de o voinţă puternică pentru a păstra aceste legăminte. De ce? Deoarece oriunde am merge vom descoperi că în calea noastră avem o mulţime de obstacole. Cei din jur ne vor sabota decizia de a respecta aceste noi legăminte. Iar totul în jurul nostru este de asemenea natură încât ne îmbie să le încălcăm. Problema este legată de celelalte legăminte care fac parte din visul planetar. Ele sunt vii şi sunt foarte puternice.

De aceea, va trebui să deveniţi un mare vânător, un marc luptător, ca să apăraţi aceste Patru Legăminte cu viaţa dumneavoastră. Fericirea dumneavoastră, libertatea dumneavoastră, întregul dumneavoastră mod de viaţă depinde de asta. Scopul

luptătorului este de a transcende această lume, de a scăpa din acest iad şi a nu se mai întoarce niciodată. După cum susţin învăţăturile tradiţionale toltece, recompensa constă în transcenderca experienţei umane a suferinţei, devenind încarnarea lui Dumnezeu. Aceasta este recompensa.

Pentru a reuşi să respectăm aceste Patru Legăminte va trebui să utilizăm fiecare picătură de putere pe care o avem. Personal, la început nu credeam să pot face acest lucru. Am căzut de multe ori, dar m-am ridicat şi am continuat să merg mai departe. Am căzut din nou, dar am continuat să merg mai departe. Nu mi-a părut rău pentru mine. Mi-am spus mereu: „Nu contează că am căzut; sunt suficient de puternic, sunt suficient de inteligent pentru a reuşi!”. M-am ridicat şi am continuat să merg. Am căzut, dar am continuat să merg, şi de fiecare dată a devenit din ce în ce mai uşor, chiar dacă la început părea atât de dificil.

De aceea, chiar dacă veţi cădea din când în când, nu vă judecaţi prea aspru. Nu-i oferiţi Judecătorului dumneavoastră

satisfacţia de a vă transforma din nou într-o victimă. Nu fiţi prea aspru cu dumneavoastră. Ridicaţi-vă şi faceţi din nou legământul. „De acord, mi-am încălcat legământul de a fi impecabil în ceea ce spun, dar am s-o iau din nou de la început. Astăzi îmi propun să respect cele Patru Legăminte. Astăzi voi fi impecabil în ceea ce spun, nu voi lua nimic la modul personal, nu voi mai face presupuneri şi voi urmări să fac tot ceea ce pot mai bine”.

Dacă încălcaţi şi acest legământ, reîncepeţi din nou în ziua următoare, şi din nou în cea care urmează. La început va fi greu, dar în fiecare zi va deveni din ce în ce mai uşor, până când, într-o bună zi, veţi descoperi că vă veţi conduce viaţa în conformitate cu cele Patru Legăminte. Şi veţi fi surprins de modul în care viaţa dumneavoastră s-a transformat.

Nu este important să fiţi un om religios sau să mergeţi la biserică în fiecare zi. Iubirea şi respectul de sine vor deveni din ce în ce mai mari. Acest lucru este posibil. Dacă eu am putut să fac acest lucru, la fel puteţi face şi

dumneavoastră. Nu vă faceţi probleme în legătură cu viitorul; trăiţi ziua de astăzi şi fiţi atent la clipa prezentă. Puteţi trăi doar clipa prezentă. *Faceţi tot ce vă stă în puteri* pentru a respecta aceste legăminte şi curând veţi descoperi că este foarte uşor.

Astăzi este începutul unui nou vis.



CALEA TOLTECĂ A LIBERTĂŢII

ÎNCĂLCAREA VECHILOR LEGĂMINTE

Toată lumea vorbeşte despre libertate. în toată lumea, diferiţi oameni, diferite rase, diferite ţări se luptă pentru libertate. Dar ce este libertatea? în America se vorbeşte despre viaţa într-o ţară liberă. Dar suntem noi cu adevărat liberi? Suntem noi liberi să ne manifestăm cu adevărat personalitatea? Răspunsul este nu, nu suntem liberi. Adevărata libertate este legată de spiritul uman - este libertatea de a fi cu adevărat.

Cine ne opreşte să fim liberi? Noi condamnăm guvernul, vremea, părinţii, religia, îl condamnăm pe Dumnezeu. Dar cine ne opreşte să fim liberi? Noi suntem singurii care ne opunem acestei libertăţi. Ce înseamnă să fii cu adevărat liber?

Uneori ne căsătorim şi spunem că ne-am pierdut libertatea, apoi divorţăm şi tot nu suntem liberi. Ce ne opreşte? De ce nu putem fi noi înşine?

Orice om are amintiri îndepărtate despre o perioadă când eram liberi şi când iubeam această libertate, dar noi am uitat ce înseamnă cu adevărat libertatea.

Dacă privim un copil de doi sau de trei ani, vom constata că suntem în faţa unei fiinţe umane cu adevărat libere. De ce este copilul atât de viu? Deoarece el face exact ceea ce doreşte să facă. El este complet sălbatic. La fel ca o floare, un copac sau un animal, care nu a fost încă domesticit, este perfect natural! Şi dacă observăm copiii care au doi ani, descoperim că majoritatea au un zâmbet larg pe faţă şi se distrează. Ei explorează lumea. Lor nu le este frică să se joace. Le este frică atunci când se rănesc, când le este foame, când unele din nevoile lor nu sunt împlinite, dar nu le este teamă de trecut şi nici nu le pasă de viitor; ei trăiesc doar clipa prezentă.

Copiilor mici nu le este teamă să

exprime ceea ce simt. Ei sunt atât de plini de iubire încât dacă percep dragostea, ei se topesc în ea. Lor nu le este deloc teamă să iubească. Aceasta este, de fapt, descrierea unei fiinţe umane normale. Atât timp cât suntem copii, nouă nu ne este frică de viitor şi nici nu ne este ruşine de trecutul nostru. Singurele noastre tendinţe sunt de a ne bucura de viaţă, de a ne juca, de a explora, de a fi fericiţi şi de a iubi.

Dar, ce se petrece cu omul care a devenit adult? De ce este el atât de diferit? De ce nu mai este natural? Dacă privim lucrurile din perspectiva Victimei, am putea spune că ni s-a petrecut ceva foarte trist, dar dacă le privim din perspectiva Luptătorului, putem spune că tot ceea ce ni s-a petrecut este normal. Ceea ce ni s-a petrecut este faptul că am descoperit Cartea Legii, pe Marele Judecător şi Victima care ne guvernează viaţa. Noi nu mai suntem liberi deoarece Judecătorul, Victima şi sistemul de convingeri nu ne permit să ne manifestăm aşa cum suntem cu adevărat, să fim noi înşine. După ce

minţile noastre au fost îndoctrinate cu toate aceste aberaţii, noi nu mai suntem fericiţi.

Acest lanţ se transmite de la o fiinţă umană la alta, de la o generaţie la alta, fiind perfect normal în societatea umană. Nu trebuie să ne acuzăm părinţii pentru că ne-au învăţat să fim la fel ca ei. Ce puteau să ne înveţe dacă ei nu ştiau decât acest lucruri? Ei au făcut tot ceea ce au putut mai bine, iar dacă au avut uneori un comportament abuziv, acesta s-a datorat educaţiei lor, temerilor lor, propriilor lor convingeri. Ei nu au avut nici un control asupra îndoctrinării exterioare pe care au primit-o, astfel încât ci nu ar fi putut să se comporte diferit.

Nu trebui să ne acuzăm părinţii sau pe altcineva care a avut faţă de noi o atitudine abuzivă, nici chiar pe noi înşine. Dar este timpul să încetăm cu aceste abuzuri. Este timpul să ne eliberăm de tirania Judecătorului prin schimbarea legămintelor noastre. Este timpul să ne eliberăm de rolul Victimei. Adevărata noastră fiinţă este încă un

copil care nu a crescut niciodată. Uneori, acest copil iese la suprafaţă, atunci când ne distrăm sau când ne jucăm, când suntem fericiţi, când pictăm sau când scriem poezii, ori când cântăm la pian, sau ne manifestăm cu adevărat fiinţa interioară. Acestea sunt cele mai fericite momente ale vieţii noastre - în care realitatea iese la suprafaţă, când nu ne mai pasă de trecut şi nu ne facem griji în legătură cu viitorul. Atunci suntem exact ca un copil.

Aceasta este starea noastră naturală. Dar ce anume o face să dispară? Ceea ce noi numim *responsabilităţi.* Judecătorul spune: „Hei, ce faci? Ai nişte responsabilităţi, ai multe lucruri de făcut, trebuie să munceşti, trebuie să mergi la şcoală, trebuie să câştigi bani pentru ca să trăieşti”. Toate aceste responsabilităţi ne trec prin minte. Faţa noastră se schimbă atunci instantaneu şi devine din nou serioasă. Dacă îi priviţi pe copii atunci când se joacă de-a adulţii, veţi constata că şi expresia de pe feţele lor se schimbă şi devine serioasă. „Se zicem că eu sunt un avocat”, şi imediat expresia

feţei sale se schimbă; îi ia locul faţa de adult. Dacă mergem la tribunal, acesta este genul de mimici pe care le vedem, şi ele ne reprezintă. Suntem încă copii, dar ne-am pierdut libertatea.

Libertatea pe care o căutăm este libertatea de a fi noi înşine, de a ne exprima liber. Dar dacă ne uităm la vieţile noastre, vom vedea că în majoritatea timpului acţionăm doar pentru a le fi pe plac altora, pentru a fi acceptaţi de ceilalţi, în loc să ne trăim viaţa şi să ne facem pe plac nouă înşine. Acelaşi lucru se petrece şi cu libertatea noastră. Şi după cum putem vedea în societatea noastră şi în toate societăţile din lume, dintr-o mie de oameni, 999 sunt complet „civilizaţi”.

Cel mai rău este că marea majoritate a oamenilor nu sunt conştienţi de faptul că nu sunt liberi. Există înăuntrul fiecărui om ceva care îi şopteşte că nu este liber, dar el nu înţelege despre ce este vorba şi de ce nu este liber.

Drama majorităţii oamenilor este că ei îşi trăiesc vieţile şi nu descoperă niciodată că Judecătorul şi Victima le

conduc mintea, şi de aceea nu au nici o şansă de a fi liberi. Primul pas către libertatea personală este luciditatea. Pentru a putea rezolva o problemă, este necesar să o conştientizăm mai întâi.

Conştientizarea este întotdeauna primul pas deoarece dacă nu eşti conştient, atunci nu poţi transforma nimic. Dacă nu eşti conştient că mintea ta este plină de răni şi de emoţii otrăvite, nu poţi începe să cureţi şi sâ vindeci rănile şi vei continua să suferi.

Noi nu avem nici un motiv pentru a suferi. Dacă am fi conştienţi, ne-am putea revolta şi am putea spune: „Gata!”. Putem începe oricând să căutăm o modalitate prin care să ne vindecăm şi să ne transformăm visul personal. Visul planetei este doar un vis. Nici măcar nu este real. Dacă intri în vis şi începi să-ţi pui la îndoială convingerile, vei descoperi că majoritatea convingerilor care te conduc către suferinţă nici măcar nu sunt adevărate. Vei descoperi că ai suferit toţi aceşti ani din cauza unei drame care nici măcar nu este reală. De ce? Din cauză că sistemul de convingeri

care ţi-a fost sădit în minte se bazează pe minciuni.

De aceea, este important să devenim stăpânul propriului nostru vis; aşa se explică de ce toltecii au devenit maeştri ai viselor. Viaţa ta este manifestarea visului tău; este o operă de artă. Dacă nu-ţi mai place visul, poţi să-ţi schimbi viaţa oricând. Maeştrii visului fac din viaţă o capodoperă; ei controlează visul făcând alegeri conştiente. Orice alegere are consecinţe, şi un maestru al visului este conştient de consecinţe.

A fi toltec este un mod de viaţă. Este modul de viaţă în care nu există conducători şi supuşi, în care fiecare îşi are propriul său adevăr şi îşi trăieşte propria realitate. Un toltec devine înţelept, devine natural şi devine liber din nou.

Există trei modalităţi prin care oamenii pot deveni tolteci. Prima este de a fi un Maestru al Conştiinţei. Aceasta înseamnă să fii conştient de cine eşti cu adevărat, cu toate posibilităţile aferente. A doua constă în a fi un Maestru al Transformării - în a studia cum te poţi

transforma, ce poţi face ca să nu fii îmblânzit. A treia constă în a fi un Maestru al Intenţiei. Din perspectiva toltecilor, intenţia este acel aspect al vieţii care face posibilă transformarea energiei; este acea fiinţă vie care deţine în ca întreaga energie nediferenţiată a lumii, sau ceea ce noi numim Dumnezeu. Intenţia este chiar viaţa; este iubirea necondiţionată. De aceea, Maestrul Intenţiei este Maestrul Iubirii.

Atunci când vorbim despre calea toltecă a eliberării, ne dăm scama că există o întreagă hartă care ne ghidează perfect către eliberarea de „civilizaţie". Toltecii compară Judecătorul, Victima şi sistemul de convingeri cu un parazit care invadează mintea umană. Din perspectiva toltecilor, toate fiinţele care s-au lăsat îmblânzit sunt bolnave. Ele sunt bolnave deoarece există în ei un parazit care le controlează mintea şi creierul. Hrana parazitului sunt emoţiile negative care se nasc din frică.

Dacă studiem felul în care este descris un parazit, vom descoperi că acesta este o fiinţă vie care trăieşte în

alte fiinţe, sugându-le energia, dar care nu le aduce în schimb nici un folos; mai mult, parazitul îşi ucide gazda încetul cu încetul. Împreună, Judecătorul, Victima şi sistemul de convingeri se potrivesc perfect descrierii anterioare. Ele reprezintă într-adevăr o fiinţă vie alcătuită din energia psihica sau emoţională, iar această energie este vie. Evident că nu este o energie materială, dar nici emoţiile nu sunt o energie materială. Nici visele noastre nu reprezintă o energie materială, dar ştim că ele există.

Una din funcţiile creierului nostru este aceea de a transforma energia materială în energie emoţională. Creierul nostru este o uzină de emoţii. Şi aşa cum am afirmat la început, principala funcţie a minţii noastre este aceea de a visa. Toltecii cred că parazitul - Judecătorul, Victima şi sistemul de convingeri - deţine controlul asupra minţii noastre; el ne controlează visele personale. Parazitul visează prin intermediul minţii noastre şi îşi trăieşte viaţa prin intermediul corpului nostru. El supravieţuieşte

datorită emoţiilor ce se nasc din frică şi se hrăneşte din drame şi din suferinţe.

Libertatea pe care o căutăm înseamnă să ne folosim mintea şi corpul pentru a ne trăi propria viaţă, nu să trăim viaţa unui sistem de convingeri. Atunci când descoperim că mintea ne este controlată de către Judecător şi de către Victimă, iar „eu-1” nostru real este pus la colţ, nu avem decât două posibilităţi. Una constă în a continua să trăim în modul în care ne-am obişnuit, să-i susţinem pe Judecător şi pe Victimă, să continuăm să trăim în visul planetar. Cea de-a doua constă în a face ceea ce făceam atunci când eram copii, atunci când părinţii încercau să ne educe (adică să ne îndoctrineze). Putem să ne revoltăm şi să spunem „Nu!”. Putem declara război împotriva parazitului, împotriva Judecătorului şi Victimei, un război pentru independenţă, un război pentru dreptul de a ne utiliza mintea şi creierul aşa cum credem noi.

Aşa se explică de ce în toate tradiţiile şamane din America, din Canada până în Argentina, oamenii se numesc *luptători,*

deoarece ei se află în război împotriva paraziţilor. Acesta este adevăratul înţeles al conceptului de luptător. Luptător este acela care se revoltă împotriva invaziilor parazitului. Luptătorul se revoltă şi declară război. Dar a fi un luptător nu înseamnă că întotdeauna câştigăm războiul; noi putem învinge sau putem pierde, dar dacă facem tot ce putem, avem cel puţin şansa de a fi liberi din nou. Alegând acest drum, ne arătăm cel puţin demnitatea de a ne revolta, demonstrând că nu suntem nişte biete victime în faţa emoţiilor noastre negative sau care reacţionăm la emoţiile otrăvite ale celorlalţi.

Chiar dacă ne vom număra printre victimele inamicului nostru, parazitul, cel puţin nu vom fi printre victimele care nu au reacţionat.

Transformarea noastră într-un luptător ne dă şansa de a transcende visul planetar şi de a ne schimba visul personal într-un vis pe care îl putem numi paradis. La fel ca şi iadul, paradisul este un loc care există în interiorul minţii noastre. Este un loc al bucuriei, un loc în

care suntem fericiţi, în care suntem liberi să iubim şi să fim cei ce suntem cu adevărat. Putem atinge paradisul chiar în această viaţă; nu trebuie să aşteptăm până murim. Dumnezeu este prezent pretutindeni, iar paradisul există peste tot, dar înainte de toate trebuie să avem ochi şi urechi pentru a vedea şi pentru a auzi acest adevăr. Trebuie să ne eliberăm de parazit.

Parazitul poate fi comparat cu un monstru cu o mie de capete. Fiecare cap al parazitului este una din temerile pe care le avem. Dacă dorim să fim liberi, va trebui să distrugem parazitul. O soluţie este de a ataca fiecare cap al parazitului, ceea ce înseamnă să ne înfrângem fiecare teamă, una câte una. Acesta este un proces lent, dar funcţionează. De fiecare dată când ne înfrângem o temere suntem puţin mai liberi.

O a doua modalitate de abordare ar fi să încetăm să hrănim parazitul. Dacă nu-i mai oferim parazitului nici un fel de hrană, îl vom ucide prin înfometare. Pentru a face acest lucru trebuie să ne controlăm emoţiile, astfel încât să nu mai

generăm emoţii care sunt stârnite de frică. Uşor de zis, dar foarte greu de făcut. Este dificil deoarece Judecătorul şi Victima ne controlează mintea.

O a treia soluţie este aşa-numita iniţiere prin moarte. Iniţierea prin moarte se regăseşte în numeroase tradiţii şi şcoli ezoterice din lume. 0 regăsim în Egipt, India, Grecia şi America. Aceasta este moartea simbolică care omoară parazitul fără a produce nici un rău corpului nostru fizic. Când corpul fizic „moare” simbolic, parazitul trebuie de asemenea să moară. Această soluţie este mai rapidă decât celelalte două soluţii, dar şi mai dificilă decât ele. Este necesar să avem un mare curaj pentru a întâmpina îngerul morţii. Trebuie să fim foarte puternici.

Haideţi să privim mai îndeaproape fiecare dintre aceste soluţii.

ARTA TRANSFORMARII: VISUL CELEI DE-A DOUA ATEMŢII

Până acum, am învăţat că visul pe

care-1 trăim este rezultatul unui vis exterior care ne captează atenţia şi ne hrăneşte toate convingerile. Procesul de civilizare poate fi numit *visul primei atenţii,* deoarece se referă la modul în care ne-a fost folosită atenţia pentru prima dată pentru a crea acest prim vis din viaţa voastră.

Una din căile prin care ne putem schimba convingerile constă în a ne focaliza atenţia asupra acestor dogme şi convingeri, transformând legămintele pe care le-am făcut cu noi înşine. Altfel spus, noi ne putem folosi de atenţie pentru a doua oară, creând astfel visul celei de-a doua atenţii, sau un nou vis.

Diferenţa constă în faptul că acum nu mai suntem inocenţi. Când eram copii, acest lucru nu era adevărat; atunci nu aveam altă alternativă. Dar acum nu mai suntem copii. Acum depinde numai de noi ce credem sau ce nu credem. Putem fi liberi pentru orice fel de credinţă, inclusiv pentru credinţa în noi înşine.

Primul pas constă în a deveni conştienţi de ceaţa care este în mintea noastră. Trebuie să devenim conştienţi că

visăm tot timpul. Aceasta este singura cale prin care ne putem transforma visul. Dacă suntem conştienţi că întreaga dramă a vieţii noastre este rezultatul convingerilor noastre, iar ceea ce credem nu este real, atunci putem începe să transformăm ceva. Mai departe, pentru a ne transforma convingerile este necesar să ne focalizăm atenţia asupra a ceea ce dorim să transformăm. Trebuie să ştim exact la ce condiţionări dorim să renunţăm şi ce anume dorim să transformăm în fiinţa noastră.

Aşadar, următorul pas constă în a deveni din ce în ce mai conştienţi de limitările noastre, de temerile bazate pe convingeri personale care ne fac nefericiţi. Putem face un inventar al tuturor convingerilor noastre, al tuturor legămintelor pe care le-am făcut cândva, şi prin acest proces putem începe transforma-rea. Toltecii numeau acest proces Arta Transformării şi considerau că stăpânirea acestei arte necesită o mare măiestrie. Orice om poate atinge măiestria transformării prin înlocuirea legămintelor bazate pe frică, ce produc

suferinţă, şi asta doar prin reprogramarea minţii. Una din căile de atingere a acestei măiestrii constă m explorarea şi adoptarea unor convingeri alternative, cum ar fi spre exemplu Cele Patru Legăminte.

Decizia de a adopta Cele Patru Legăminte este o declaraţie de război pentru a vă recâştiga libertatea şi a vă elibera de parazit. Cele Patru Legăminte vă oferă posibilitatea de a pune capăt durerii emoţionale, deschizând astfel o poartă nouă prin care poate să pătrundă bucuria şi începând astfel un nou vis. Depinde numai de dumneavoastră cum veţi explora posibilităţile visului dumneavoastră personal, dacă sunteţi interesat, în mod real, de aceasta. Cele Patru Legăminte au fost create pentru a vă ajuta în Arta Transformării, pentru a vă ajuta să depăşiţi legămintele ce vă limitează, pentru a câştiga mai multă putere personală şi a deveni mai puternici. Cu cât veţi fi mai puternici, cu atât mai multe condiţionări veţi putea rupe, până când veţi putea pătrunde chiar în miezul tuturor condiţionărilor.

Pătrunderea m miezul tuturor condiţionărilor (legămintelor) este un proces pe care 1-am numit simbolic *pătrunderea în deşert.* Atunci când pătrunzi în deşert, îţi poţi întâlni demonii faţă în faţă. La ieşirea din deşert, toţi aceşti demoni devin îngeri.

Practica celor Patru Legăminte noi reprezintă un mare act de putere. Renunţarea la vraja magiei negre din mintea noastră necesită o mare putere personală. De fiecare dată când rupi unul dintre vechile legăminte, câştigi o putere suplimentară. Veţi putea începe prin ruperea unor condiţionări mai mici, mai puţin importante, şi care necesită o putere mai mică. După ruperea acestor condiţionări mărunte, puterea dumneavoastră personală va creşte până la punctul în care veţi ajunge să vă confruntaţi cu marele demon din mintea voastră.

De exemplu, fetiţa căreia mama ei i-a spus să nu cânte, are acum 20 de ani şi continuă să nu cânte. O modalitate ca ea să-şi depăşească această convingere că vocea ei este urâtă este de a spune:

„Bine, îmi propun să cânt, chiar dacă nu cânt atât de bine”. Apoi, ea poate pretinde că este aplaudată de oameni care îi spun: „Oh! Ce frumos a fost”. Acest lucru ar putea-o face să-şi depăşească condiţionarea într-o măsură foarte mică, dar aceasta nu va dispărea în nici un caz. Insă acum ea are ceva mai multă putere şi curaj pentru a încerca din nou şi din nou, până când va rupe complet această condiţionare.

Aceasta este o modalitate de a ieşi din visul iadului. Dar fiecare condiţionare care vă face să suferiţi şi pe care o depăşiţi va trebui să fie înlocuită cu un nou legământ care să vă facă fericiţi. Numai astfel veţi putea împiedica vechile condiţionări să revină. Dacă veţi ocupa acelaşi spaţiu cu un nou legământ, atunci vechea condiţionare va dispărea pentru totdeauna, iar în locul ei va apărea un legământ nou de credinţă.

În mintea noastră există atât de multe credinţe puternice încât acest proces poate părea complet lipsit de speranţă. De aceea, trebuie să o luăm gradat şi să avem răbdare cu noi înşine, pentru că

acesta este un proces lent. Ceea ce trăim acum este rezultatul multor ani de civilizare. Nu ne putem aştepta să rupem lanţurile civilizaţiei într-o singură zi. Ruperea condiţionărilor este foarte dificilă, căci noi ne-am întărit fiecare legământ pe care 1-am făcut vreodată prin puterea cuvântului nostru (care este puterea voinţei).

De aceea, puterea de a depăşi o condiţionare, de a dezlega un legământ, trebuie să fie cel puţin comparabilă. Nimeni nu poate schimba un legământ cu o putere mai mică decât cea investită în acel legământ, iar aproape toată puterea noastră personală este investită în păstrarea legămintelor pe care le-am făcut cu noi înşine. Acest lucru se datorează faptului că noi suntem puternic dependenţi de legămintele noastre. Ne-am condiţionat singuri să fim ceea ce suntem. Ne-am condiţionat să fim geloşi, furioşi şi să ne fie milă de noi înşine. Ne-am condiţionat să credem în convingeri care ne spun: „Nu sunt suficient de bun, nu sunt suficient de inteligent. Ce rost are să mai încerc? Se

vor găsi întotdeauna alţii care vor face acest luci-u mai bine decât mine...”.

Toate aceste vechi legăminte care ne conduc visul vieţii sunt rezultatul faptului că le-am repetat la nesfârşit. De aceea, pentru a adopta Cele Patru Legăminte, este necesar să aplicăm acelaşi principiu al repetiţiei. Punerea în practică a noilor legăminte va face ca viaţa dumneavoastră să se îmbunătăţească simţitor. Repetiţia este cea care creează măiestria.

DISCIPLINA LUPTĂTORULUI: CONTROLUL PROPRIULUI COMPORTAMENT

Imaginaţi-vă că într-o dimineaţă vă treziţi devreme şi sunteţi plin de entuziasm pentru ziua care urmează. Vă simţiţi bine. Sunteţi fericit şi plin de energie, gata să faceţi faţă zilei ce va urma. Apoi, la micul dejun vă certaţi foarte tare cu soţia, şi sunteţi inundat de emoţii negative. Vă enervaţi şi în aceste emoţii ale furiei pierdeţi foarte mult din puterea personală. După ceartă, sunteţi epuizat şi doriţi doar să plecaţi şi să

plângeţi. De fapt, vă simţiţi atât de obosit încât mergeţi în camera dumneavoastră, vă simţiţi distrus şi încercaţi să vă reveniţi. Petreceţi apoi tot restul zilei cufundat în aceste emoţii negative. Nu mai aveţi energie pentru a continua şi nu doriţi decât să fugiţi de tot şi de toate.

În fiecare zi, noi ne trezim cu o anumită cantitate de energie mentală, emoţională şi psihică pe care o cheltuim pe parcursul zilei. Dacă permitem emoţiilor noastre să ne fure energia, nu vom mai avea energie pentru a ne transforma viaţa sau pentru a o dărui celorlalţi.

Modul în care percepem lumea depinde de emoţiile pe care le simţim. Atunci când suntem supăraţi, totul în jurul nostru pare greşit, nimic nu este bine. Până şi vremea trebuie condamnată; indiferent dacă plouă sau dacă soarele străluceşte, nimic nu ne mulţumeşte. Atunci când suntem supăraţi, totul în jurul nostru pare trist şi ne face să plângem. Vedem copacii şi ne simţim supăraţi; vedem ploaia şi totul pare atât de trist. Uneori, ne simţim

vulnerabili şi simţim nevoia să ne protejăm, deoarece nu ştim momentul în care cineva va dori să ne atace. Nu avem încredere în nimeni şi nimic din jurul nostru. Şi totul deoarece privim lumea prin ochii fricii!

Imaginaţi-vă că mintea umană este la fel ca pielea. Dacă veţi atinge o piele sănătoasă, vă veţi simţi minunat. Pielea este făcută pentru a percepe minunata senzaţie a atingerii. Acum imaginaţi-vă că sunteţi rănit, pielea este tăiată şi se infectează. Daca atingeţi pielea infectată, aceasta vă va produce o senzaţie de durere, aşa că veţi urmări să vă acoperiţi şi să vă protejaţi pielea. Atingerea nu vă va face nici o plăcere, deoarece acum doare.

În continuare, imaginaţi-vă că toţi oamenii suferă de boli de piele. Nici unul nu-1 poate atinge pe celălalt fără să-1 doară. Toată lumea are răni pe piele, astfel încât infecţia pare a fi ceva normal, durerea fiind considerată, de asemenea, normală; aşa cred oamenii că trebuie să stea lucrurile!

Vă puteţi imagina cum ne-am

comporta unii cu ceilalţi dacă toţi oamenii din lume ar avea boli de piele? Evident că nu ne-am mai îmbrăţişa unii cu ceilalţi, deoarece ar fi dureros. Altfel spus, ar fi necesar să punem o distanţă destul de marc între noi.

Mintea umană este exact ca această descriere a pielii infectate. Fiecare om are un corp emoţional complet infectat de răni. Fiecare rană este infectată cu emoţii otrăvite - cu otrava tuturor emoţiilor care ne-au făcut să suferim, precum ura, furia, invidia şi supărarea. O acţiune nedreaptă deschide o rană în minte şi noi reacţionăm cu o emoţie otrăvită din cauza conceptelor şi credinţelor pe care le avem despre ceea ce este drept şi ce nu. Mintea este rănită şi plină de otravă din cauza procesului de civilizare şi pentru că toatâ lumea descrie mintea rănită ca fiind ceva normal. Acest lucru este considerat normal, dar eu vă pot spune că nu este aşa.

Visul nostru planetar este greşit, iar oamenii sunt bolnavi mental de o boală care se numeşte frică. Simptomele

acestei boli sunt toate emoţiile care îi fac pe oameni să sufere: furia, ura, supărarea, invidia şi trădarea. Când frica este prea mare, mintea raţională cedează, iar noi numim acest proces boală psihică. Comportamentul psihotic apare atunci când mintea este atât de înspăimântată şi rănile sunt atât de dureroase, încât mintea preferă să rupă contactul cu lumea exterioară.

Dacă ne-am contempla mintea şi am observa că este bolnavă, am putea descoperi că există un tratament. Suferinţa nu este necesară. Mai întâi, este necesar sa ne deschidem rănile emoţionale prin intermediul adevărului, după care vom putea scoate otrava şi ne vom putea vindeca rănile complet. Cum putem face acest lucru? Simplu: trebuie să-i iertăm pe cei care au greşit faţă de noi, nu neapărat pentru că merită să fie iertaţi, ci pentru că noi ne iubim pe noi înşine atât de mult încât nu dorim să mai plătim pentru nedreptatea comisă de alţii.

Iertarea este singura modalitate de vindecare. Noi putem opta pentru iertare

pentru că simţim compasiune pentru noi înşine. Putem lăsa de-o parte resentimentele şi putem spune: „Gata! Nu voi mai fi marele Judecător şi nu voi mai lupta împotriva mea. Nu voi mai abuza de mine şi nu mă voi mai trata cu violenţă. Nu voi mai fi Victima”.

Va trebui să începem prin a ne ierta părinţii, fraţii, surorile, prietenii şi pe Dumnezeu. Cine îl iartă pe Dumnezeu se poate ierta şi pe sine. Cine se iartă pe sine renunţă practic la autorespingerea din mintea sa. Începe astfel un proces de autoacceptare şi de iubire de sine, care va creşte atât de mult încât în final omul ajunge să se accepte exact aşa cum este. Acesta este începutul vieţii de om liber. Iertarea este cheia.

Dar cum putem şti când am iertat pe cineva? Atunci când constatăm că nici el nici noi nu mai avem nici o reacţie emoţională. Auzi numele persoanei şi nu ai nici o reacţie emoţională. Când cineva poate atinge ceea ce era cândva o rană fără a mai simţi nici o durere, atunci poate fi sigur că a iertat cu adevărat şi definitiv.

Adevărul este la fel ca un bisturiu. El este dureros, deoarece deschide toate rănile care sunt acoperite de minciuni, şi astfel ne putem vindeca. Aceste minciuni alcătuiesc ceea ce eu numesc *sistemul negării.* Acest sistem al negării nu este în sine ceva rău, deoarece ne permite să ne acoperim rănile şi să funcţionăm în continuare. Dar dacă rănile sau otrava dispar, noi nu mai trebuie să minţim. în acest fel, nu mai avem nevoie nici de sistemul negării, căci o minte sănătoasă este la fel cu o piele sănătoasă. Este plăcut să o atingi.

Necazul cu cei mai mulţi dintre oameni este că îşi pierd controlul emoţiilor. Emoţiile sunt cele care controlează comportamentul uman, nu omul este cel care controlează emoţiile. Atunci când ne pierdem controlul, noi spunem lucruri pe care nu am fi dorit să le spunem şi facem lucruri pe care nu am fi vrut să le facem. De aceea este atât de important să devenim impecabili în gândire şi în vorbire, transformându-ne astfel într-un luptător spiritual. Noi trebuie să învăţăm să ne controlăm

emoţiile astfel încât să avem suficientă putere personală pentru a ne transforma legămintele bazate pe frică, pentru a scăpa din iad şi pentru a ne crea raiul nostru personal.

Dar cum putem deveni un luptător spiritual? Există anumite trăsături ale luptătorului spiritual care sunt aproximativ la fel în întreaga lume. înainte de toate, luptătorul spiritual este conştient. Acest lucru este foarte important. Suntem conştienţi că mergem la război, şi în război mintea noastră necesită disciplină. Nu disciplina unui soldat, ci disciplina unui luptător. Nu o disciplină exterioară care să ne spună ce să facem şi ce să nu facem, ci disciplina de a fi noi înşine, indiferent de ceea ce se petrece.

Luptătorul spiritual deţine controlul. Nu controlul asupra unei alte fiinţe umane, ci controlul asupra propriilor sale emoţii, controlul asupra propriei sale persoane. Emoţiile sunt reprimate prin pierderea controlului, nu prin controlul lor. Marea diferenţă dintre luptător şi victimă constă în faptul că victima îşi

reprimă emoţiile, în timp ce luptătorul şi le domină. Victima îşi reprimă emoţiile deoarece îi este frică să şi le arate, deoarece se teme de ceea ce va spune. A controla nu este acelaşi lucru cu a reprima. A controla înseamnă a-ţi reţine emoţiile şi a le exprima la momentul oportun, nici mai devreme, nici mai târziu. Aşa se explică de ce luptătorii se consideră impecabili. Ei au un control complet asupra propriilor lor emoţii, şi implicit asupra întregului lor comportament.

INIŢIEREA PRIN MOARTE: ÎMBRAŢIŞAREA ÎNGERULUI MORŢII

Modalitatea supremă de a atinge libertatea constă în a ne pregăti pentru iniţierea morţii, m a considera moartea ca fiind profesorul nostru. îngerul morţii ne poate învăţa cum să fim cu adevărat vii. Nimeni nu ştie când va muri. De regulă, oamenii au ciudata idee că mai au mulţi ani de trăit în viitor. Dar oare chiar mai avem?

Dacă mergem la spital şi doctorul ne

spune că mai avem o săptămână de trăit, ce vom face atunci? Aşa cum am spus mai devreme, avem două alegeri de făcut. Una este să suferim deoarece vom muri şi să le spunem tuturor: „Bietul de mine, voi muri”, iar cealaltă este să folosim fiecare moment care ne-a mai rămas pentru a fi fericit, pentru a face ceea ce ne place cu adevărat să facem în viaţă. Dacă mai avem doar două săptămâni de trăit, hai să ne bucurăm de viaţă. Hai să trăim. Putem spune: „De acum înainte voi fi eu însumi. Nu voi mai încerca să trăiesc doar pentru a le face pe plac altora. Nu-mi va mai fi frică de ceea ce gândesc ei despre mine. Şi ce dacă voi muri într-o săptămână? în această săptămână voi fi eu însumi”.

Îngerul morţii ne poate învăţa cum să trăim în fiecare zi ca şi cum ar fi ultima zi a vieţii noastre, ca şi cum s-ar putea să nu mai existe un mâine. Putem începe fiecare zi prin a ne spune: „Sunt treaz, văd soarele. Îmi voi arăta recunoştinţa faţă de soare, faţă de toţi şi de toate. Mai am încă o zi pentru a fi eu însumi”.

Aceasta este modalitatea corectă de a

privi viaţa, este ceea ce m-a învăţat îngerul morţii pe mine - să fiu complet deschis, să ştiu că nu există nimic de care să îţi fie frică. Mai mult, am învăţat să îi tratez pe oamenii pe care-i iubesc cu multă dragoste, deoarece aceasta s-ar putea să fie ultima zi în care să le pot spune cât de mult îi iubesc. Nu ştiu dacă te voi mai vedea, aşa câ nu vreau să mă lupt cu tine. Dacă mă voi certa îngrozitor cu tine şi îmi voi revărsa asupra ta emoţiile otrăvite pe care le am împotriva ta, şi tu vei muri mâine? Niciodată! 0, Doamne, Judecătorul mă va judeca atât de aspru şi mă voi simţi atât de vinovat pentru tot ceea ce ţi-am spus. Mă voi simţi şi mai vinovat pentru că nu ţi-am spus cât de mult te iubesc. Dragostea care mă face fericit este dragostea pe care o pot împărtăşi cu tine. De ce să neg că te iubesc? Nu este important dacă tu mă iubeşti la rândul tău. S-ar putea să mor mâine sau s-ar putea ca tu să mori mâine. Ceea ce mă face fericit acum este să-ţi spun cât de mult te iubesc.

Cu toţii ne putem trăi viaţa în acest fel, pregătindu-ne pentru iniţierea morţii.

Ce se petrece în procesul de iniţiere a morţii? Visul vechi pe care-1 aveai m mintea ta moare pentru totdeauna. Vechile amintiri parazite, ale Judecătorului, ale Victimei şi ale fostelor tale convingeri nu dispar, dar parazitul va fi mort.

lată aşadar cine moare în procesul de iniţiere a morţii: parazitul. Nu este uşor să accepţi iniţierea morţii, deoarece Judecătorul şi Victima se vor lupta din toate puterile lor. Ei nu vor dori să moară. Vom simţi atunci că noi suntem cei ce urmează să moară şi ne va fi frică de această moarte.

Atunci când trăim în visul planetar noi suntem ca şi cum am fi morţi. Oricine supravieţuieşte iniţierii morţii primeşte cel mai minunat dar dintre toate: învierea. Pentru a primi învierea este necesar să te ridici din moarte, să fii viu, să fii tu însuţi din nou. învierea înseamnă să fii ca un copil, să fii sălbatic şi liber, dar cu o singură diferenţă. Diferenţa este că am devenit liberi prin înţelepciune, nu din inocenţă. Suntem capabili acum să distrugem sistemul de civilizare, să

devenim liberi din nou şi să ne vindecăm mintea. Ne abandonăm îngerului morţii ştiind că parazitul va muri şi noi voi fi încă în viaţă, cu o minte sănătoasă şi cu un raţionament perfect. Apoi vom fi liberi să ne folosim mintea şi să ne conducem viaţa aşa cum dorim.

Aceasta este, în viziunea toltecă, ceea ce ne învaţă îngerul morţii. îngerul morţii vine la noi şi ne spune: „Vezi tu, tot ceea ce există aici este al meu; nu este al tău. Casa ta, soţia ta, copiii tăi, maşina ta, cariera ta, banii tăi, totul este al meu şi pot să-ţi iau totul oricând doresc, dar pentru moment le poţi folosi”.

Dacă ne abandonăm îngerului morţii, vom fi fericiţi odată pentru totdeauna. De ce? Deoarece îngerul morţii ne ia trecutul pentru a face ca viaţa să continue. Pentru fiecare clipă care a trecut, îngerul morţii dă deoparte ceea ce a murit şi ne face să trăim în prezent. Parazitul doreşte să ne ducem trecutul cu noi, ceea ce face ca viaţa să devină atât de dificilă. Dacă nu încetăm să trăim în trecut, cum putem să ne bucurăm de prezent? Dacă visăm la viitor, de ce

trebuie să ducem cu noi greutatea trecutului? Şi atunci, când vom mai trăi în prezent?

Ceea ce ne învaţă îngerul morţii este să trăim în prezent.



RAIUL PE PAMÂNT

Uitaţi tot ceea ce aţi învăţat de-a lungul vieţii. Acesta este începutul unei noi înţelegeri, al unui nou vis.

Visul în care trăim este creaţia noastră. Este percepţia noastră asupra realităţii pe care o putem schimba oricând. Noi avem puterea de a crea iadul, dar şi puterea de a crea raiul. De ce nu am visa un vis diferit ? De ce nu ne-am folosi mintea, imaginaţia şi emoţiile pentru a visa paradisul ?

Folosiţi-vă imaginaţia şi se vor petrece lucruri extraordinare. Imaginaţi-vă că aveţi capacitatea de a vedea lumea cu ochi diferiţi, oricând doriţi acest lucru. De fiecare dată când deschideţi ochii, priviţi lumea din jurul vostru într-un mod diferit.

închideţi ochii, iar apoi deschideţi-i şi

priviţi în jur. Ceea ce vedeţi este dragostea care vine din copaci, dragostea care vine din cer, dragostea care vine din lumină. Percepeţi dragostea care emană din tot ceea ce vă înconjoară. Aceasta este starea de încântare, de armonie. Percepeţi direct dragostea ce emană de pretutindeni, inclusiv cea care provine din voi şi din alte fiinţe umane. Chiar atunci când oamenii sunt supăraţi sau furioşi, în spatele acestor sentimente puteţi vedea că ei emit şi multă dragoste.

Folosindu-vă imaginaţia şi deschizându-vă ochii în faţa noilor percepţii, vă veţi putea vedea pe voi trăind o nouă viaţă, un nou vis, o viaţă în care nu trebuie să vă justificaţi existenţa şi în care sunteţi liberi să fiţi exact aşa cum sunteţi.

Imaginaţi-vă că aveţi permisiunea să fiţi fericiţi şi să vă bucuraţi cu adevărat de viaţă. Viaţa voastră este liberă de orice conflict cu sine şi cu ceilalţi.

Imaginaţi-vă că trăiţi fără frica de a vă exprima visele. Ştiţi ce doriţi, ce nu doriţi şi când doriţi ceea ce doriţi. Sunteţi liberi să vă transformaţi viaţa în

felul în care doriţi. Nu vă este frică să cereţi ceea ce aveţi nevoie, să spuneţi da sau nu faţă de oricine sau orice.

Imaginaţi-vă că trăiţi o viaţă fără frica de a fi judecat de ceilalţi. încetaţi să vă mai conduceţi viaţa în funcţie de ceea ce gândesc ceilalţi despre voi. Nu mai sunteţi răspunzători pentru părerea nimănui. Nu mai trebuie să controlaţi pe nimeni şi nimeni nu vă mai controlează pe voi.

Imaginaţi-vă că trăiţi fără a-i judeca pe ceilalţi. Puteţi să-i iertaţi uşor pe ceilalţi şi puteţi să nu-i mai judecaţi. Nu trebuie să aveţi dreptate şi nu trebuie să faceţi pe altcineva să simtă că a greşit. Vă respectaţi pe voi şi pe cei din jur, iar ei vă respectă la rândul lor.

Imaginaţi-vă că trăiţi fără frica de a iubi şi de a nu fi iubit. Nu vă mai este frică de faptul că veţi fi respinşi şi nu mai simţiţi nevoia de a fi acceptat. Puteţi spune: „Te iubesc” fără nici o ruşine şi fără nici o justificare. Puteţi merge în lume cu inima complet deschisă şi fără frica de a fi rănit.

Imaginaţi-vă că trăiţi viaţa fără teama

de a vă asuma riscuri şi de a explora viaţa cu adevărat. Nu vă fie frică de faptul că veţi pierde ceva. Nu vă fie frică să fiţi vii în lume şi nu vă fie frică să muriţi.

Imaginaţi-vă că vă iubiţi exact aşa cum sunteţi. Vă iubiţi corpul exact aşa cum este şi vă iubiţi emoţiile exact aşa cum sunt ele. Sunteţi conştienţi că sunteţi perfecţi exact aşa cum sunteţi.

Imaginaţi-vă aceste lucruri pentru că ele sunt perfect posibile! Puteţi trăi visul raiului în starea de graţie, în starea de beatitudine. Dar pentru a experimenta acest vis, trebuie mai întâi să-1 înţelegeţi.

Singură iubirea are capacitatea de a vă face să intraţi în starea de beatitudine. Starea de beatitudine înseamnă a fi îndrăgostit. A fi îndrăgostit înseamnă a trăi beatitudinea. Simţi atunci că pluteşti printre nori. Percepi dragostea oriunde te duci. Este în întregime posibil să trăiţi în acest mod tot timpul. Este posibil deoarece şi alţii au putut, iar ei nu sunt diferiţi de voi. Ei trăiesc în beatitudine deoarece şi-au schimbat legămintele şi

visează un alt vis.

Atunci când simţi ce înseamnă să trăieşti starea de beatitudine, începi să o iubeşti. Ştii că raiul pe pământ este un adevăr, că raiul există cu adevărat. După ce ai aflat că raiul există, că este posibil să te menţii acolo, depinde doar de tine să faci efortul de a te menţine, de a rămâne acolo. Cu două mii de ani în urmă, Iisus le-a vorbit oamenilor despre împărăţia lui Dumnezeu, despre împărăţia iubirii, dar puţini 1-au auzit, deoarece oamenii nu erau pregătiţi. Ei spuneau: „Despre ce vorbeşti ? Inima mea este goală, nu simt iubirea despre care vorbeşti; nu simt pacea pe care tu o ai”. Nu faceţi la fel. Imaginaţi-vă că mesajul iubirii este posibil şi că voi veţi găsi ceea ce vi se cuvine.

Lumea este frumoasă şi minunată. Viaţa poate deveni foarte uşoară atunci când iubirea devine o manieră de a trăi. Iubirea este posibilă tot timpul. Este alegerea voastră. Chiar dacă nu aveţi nici un motiv să iubiţi, puteţi totuşi iubi, pentru că iubirea vă face fericiţi. Fericirea nu poate apărea decât acolo

unde există iubire în acţiune. Iubirea este singura care poate să vă ofere pacea interioară. Ea va transforma percepţia voastră despre lume.

Puteţi privi întreaga lume prin ochii iubirii. Puteţi fi conştienţi că tot ceea ce vă înconjoară este iubire. Atunci când trăieşti astfel, ceaţa din minte dispare. *Mitote* a plecat într-o vacanţă permanentă. Acesta este idealul pe care îl caută oamenii de sute de ani. De mii de ani suntem în căutarea fericirii. Fericirea este paradisul pierdut. Oamenii au muncit atât de greu pentru a ajunge în acest punct, dar numai evoluţia minţii îi poate conduce aici. Acesta este viitorul umanităţii.

Acest mod de viaţă este posibil şi este în mâinile voastre. Moise 1-a numit Pământul Făgăduinţei, Buddha 1-a numit Nirvana, Iisus 1-a numit Rai, iar Toltecii 1-au numit Noul Vis. Din păcate, identitatea voastră este amestecată cu visul planetei. Toate credinţele şi legămintele voastre sunt în ceaţă. Simţiţi prezenţa parazitului şi vă identificaţi cu el. Acest lucru face ca renunţarea la el,

eliberarea de parazit şi crearea spaţiului în care este experimentată iubirea, să fie dificile. Sunteţi ataşaţi de Judecător şi de Victimă. Suferinţa vă face să vă simţiţi în siguranţă, căci vai!, o cunoaşteţi atât de bine.

în realitate, nu există nici un motiv pentru care să suferiţi. Singurul motiv pentru care suferim este propria noastră opţiune. Dacă vă veţi uita la viaţa voastră, veţi găsi multe pretexte pentru a suferi, dar nu veţi găsi nici un motiv adevărat. Acelaşi lucru este adevărat şi în ceea ce priveşte fericirea. Singurul motiv al fericirii este propria noastră opţiune. Fericirea este o alegere, la fel ca şi suferinţa.

Poate că nu putem scăpa de destinul de a fi oameni, dar avem totuşi la dispoziţie două opţiuni: de a ne bucura de destinul nostru sau de a suferi din cauza lui. A suferi, sau a iubi şi a fi fericit. A trăi în iad sau a trăi în rai. Alegerea mea a fost de a trăi în rai. Care este alegerea voastră?



RUGĂCIUNI

Închideţi pentru o clipă ochii, deschideţi-vă inima şi simţiţi iubirea ce vine din inima voastră.

Fuzionaţi cu aceste rugăciuni în mintea şi în inima voastră, topiţi-vă în iubire. împreună, vom face o rugăciune foarte specială pentru a experimenta comuniunea cu Creatorul nostru. Focalizaţi-vă atenţia asupra plămânilor, ca şi cum nimic nu ar mai exista decât plămânii. Simţiţi plăcerea atunci când plămânii se expansionează pentru a împlini cea mai mare necesitate a corpului uman - respiraţia.

Respiraţi adânc şi simţiţi aerul care vă umple plămânii. Simţiţi că aerul nu este altceva decât iubire. Observaţi legătura care există între aer şi plămâni, o legătură de iubire. Umpleţi-vă plămânii

cu aer până când corpul vostru simte nevoia să elimine acel aer. Apoi expiraţi şi simţiţi din nou plăcerea. Ori de câte ori împlinim o necesitate a corpului uman, acest proces ne produce plăcere. Atunci când respirăm simţim o mare plăcere. Simpla respiraţie este suficientă pentru noi pentru a putea fi fericiţi, pentru a ne bucura de viaţă. Simplul fapt că trăim este suficient. Simţiţi aşadar plăcerea de a fi viu, plăcerea de a simţi iubirea...

RUGĂCUNE PENTRU LIBERTATE

Creator al Universului, ne rugăm ţie să vii printre noi şi să împărtăşeşti cu noi o puternică comuniune de iubire. Noi ştim că adevăratul tău nume este iubire, că a fi în comuniune cu tine înseamnă a împărtăşi aceeaşi vibraţie, aceeaşi frecvenţă care o ai tu, deoarece tu eşti singurul lucru care există în univers.

Astăzi, ajută-ne să fim la fel ca tine, să iubim viaţa, să fim una cu ea, să fim iubire. Ajută-ne să iubim la fel cum iubeşti tu, necondiţionat, fără aşteptări, fără obligaţii, fără judecăţi. Ajută-ne să iubim şi să ne acceptăm pe noi înşine

fără a ne judeca, deoarece dacă ne judecăm pe noi, ne vom găsi vinovaţi şi va trebui să fim pedepsiţi.

Ajută-ne să iubim tot ceea ce ai creat tu, necondiţionat, dar mai ales pe celelalte fiinţe umane, îndeosebi pe cei care trăiesc alături de noi, toate rudele noastre şi pe ceilalţi oameni pe care încercăm atât de mult să-i iubim. Deoarece atunci când îi respingem pe ei, noi ne respingem de fapt pe noi înşine, iar atunci când ne respingem pe noi,. te respingem pe tine.

Ajută-ne să-i iubim pe ceilalţi aşa cum sunt ei, necondiţionat. Ajută-ne să-i acceptăm aşa cum sunt, fără a-i judeca, deoarece dacă-i judecăm pe ei, îi vom găsi vinovaţi şi vom simţi nevoia de a-i pedepsi.

Astăzi, curăţă-ne inimile de orice emoţie otrăvită pe care o mai avem, eliberează-ne mintea de orice judecată, astfel încât să putem trăi în pace şi iubire.

Astăzi este o zi foarte specială. Astăzi ne deschidem inimile pentru a iubi din nou, aşa că ne putem spune unul altuia:

„Te iubesc”, fără nici o frică, şi când spun aceasta o spun din tot sufletul. Vino la noi, foloseşte vocile noastre, foloseşte ochii noştri, foloseşte mâinile noastre şi foloseşte-ne inimile pentru a ne oferi celorlalţi într-o comuniune de iubire cu toată lumea. Astăzi, Creatorule, ajută-ne să fim la fel cum eşti tu. îţi mulţumim pentru tot ceea ce primim astăzi, dar mai ales pentru libertatea de a fi cei care suntem cu adevărat. Amin.

RUGĂCIUNE PEMTRU IUBIRE

Haideţi să trăim împreună un vis frumos - un vis în care tu vei iubi tot timpul. în acest vis tu eşti în mijlocul unei zile frumoase şi însorite de vară. Auzi păsările, vântul şi un pârâiaş. Mergi către râu. Pe malul râului stă un bătrân în meditaţie, iar tu vezi că din capul său emană raze de lumină de diferite culori. îţi propui să nu-1 deranjezi, dar el îţi observă prezenţa şi deschide ochii. Are ochii plini de iubire şi un zâmbet larg. îl întrebi cum de este capabil să radieze o lumină atât de frumoasă. îl întrebi dacă te poate învăţa şi pe tine ceea ce face el.

El îţi răspunde că în urmă cu mulţi, mulţi ani el i-a pus aceeaşi întrebare învăţătorului său.

Bătrânul începe să-ţi povestească povestea vieţii sale: „învăţătorul meu şi-a deschis pieptul şi şi-a scos inima, apoi a luat o flacără frumoasă din inima sa. În continuare, mi-a deschis pieptul, mi-a deschis inima şi a pus acea mică flacără în inima mea. Apoi mi-a pus inima înapoi în piept şi în curând în inima mea a început să se manifeste o iubire foarte intensă, deoarece flacăra pe care o pusese în inima mea era chiar iubirea lui.

Flacăra a crescut în inima mea şi a devenit un foc mare, mare, un foc care nu arde, ci purifică tot ceea ce atinge. Şi acel foc a atins fiecare din celulele corpului meu, iar celulele din corpul meu mi-au trimis şi ele iubirea lor. Am devenit una cu corpul meu, dar iubirea mea a crescut mai mult decât acesta. Acel foc a atins fiecare emoţie a minţii mele, iar toate emoţiile s-au transformat într-o iubire puternică şi intensă. Şi m-am iubit pe mine însumi complet şi necondiţionat.

Dar focul continua să ardă şi eu

simţeam nevoia să-mi împărtăşesc iubirea. Am decis să pun câte o fărâmă din iubirea mea în fiecare copac, iar copacii mi-au răspuns şi am devenit una cu copacii, dar iubirea mea nu s-a oprit aici, ci a crescut şi mai mult. Am pus câte o fărâmă din iubirea mea în fiecare floare, în iarbă, în pământ, şi ele mi-au răspuns şi mi-au transmis iubirea lor şi am devenit una cu ele. Iar iubirea mea a crescut din ce în ce mai mult, până când a inclus în ea fiecare animal de pe glob. Şi animalele au răspuns iubirii mele şi am devenit una cu ele. Dar iubirea mea a continuat să crească şi să crească.

Am pus o fărâmă din iubirea mea în fiecare cristal, în fiecare piatră de pe pământ, în praf, în metale, şi ele mi-au răspuns şi am devenit una cu pământul. Apoi am decis să pun o fărâmă din iubirea mea în apă, în oceane, în râuri, în ploaie, în zăpadă. Şi ele mi-au răspuns şi am devenit una cu ele. Dar iubirea mea a crescut şi mai mult şi mai mult. Am decis să ofer iubirea mea aerului, vântului. Am simţit o comuniune puternică cu pământul, cu vântul, cu oceanele, cu

natura, şi iubirea mea a continuat să crească.

Mi-am îndreptat capul către cer, către soare, către stele, şi am pus o fărâmă din iubirea mea în fiecare stea, în lună, în soare, şi ele mi-au răspuns. Şi am devenit una cu luna, cu soarele şi cu stelele, iar iubirea mea a continuat să crească şi să crească. Şi am pus o fărâmă din iubirea mea în fiecare om şi am devenit una cu întreaga umanitate. Oriunde mergeam, cu oricine mă întâlneam, mă vedeam pe mine în ochii lor, deoarece eu sunt o parte a totului, deoarece iubesc”.

După care, bătrânul îşi deschide pieptul, îşi scoate inima cu flacăra cea frumoasă din ea şi o pune în inima ta. Şi acum, acea iubire creşte în interiorul tău. Acum tu eşti una cu vântul, cu apa, cu stelele, cu toată natura, cu toate animalele şi cu toate fiinţele umane. Simţi căldura şi lumina ce emană din flacăra din inima ta. în jurul capului ai o aureolă care străluceşte în culori numeroase şi foarte frumoase. Radiezi de strălucirea iubirii şi te rogi: îţi

mulţumesc ţie, Creator al Universului, pentru darul vieţii pe care mi 1-ai oferit. îţi mulţumesc pentru că mi-ai oferit tot ceea ce am avut cu adevărat nevoie. îţi mulţumesc pentru şansa de a trăi experienţa acestui corp minunat şi a acestei minţi minunate. îţi mulţumesc pentru că trăieşti în fiinţa mea cu toată iubirea ta, cu tot spiritul tău pur şi nemărginit, cu toată lumina ta caldă şi strălucitoare.

îţi mulţumesc pentru că îmi foloseşti cuvintele, pentru că îmi foloseşti ochii, pentru că îmi foloseşti inima pentru a-ţi împrăştia iubirea oriunde aş merge. Te iubesc aşa cum eşti, şi pentru că eu sunt creaţia ta, mă iubesc şi pe mine aşa cum sunt. Ajută-mă să păstrez iubirea şi pacea în inima mea şi să fac din această iubire o nouă viaţă, care să-mi permită să trăiesc în iubire tot restul vieţii mele. Amin.